Das

Alt-Römische Bad

und

seine Bedeutung

für

Heilkunde und Gesundheitspflege der Gegenwart, namentlich als mächtiges Naturheilmittel bei tief eingewurzelten, langwierigen Krankheiten,

geschichtlich und wissenschaftlich

dargestellt

von

Felix Paul Confeld,

Doctor der Philosophie, Medicin und Chirurgie, Mitglied mehrerer gelehrten Gesellschaften u. s. w., Gründer und Leiter des Alt-Römischen Bades und des Instituts für Heilgymnastik zu Mainz.

Mit einer Abbildung der menschlichen Haut in 25maliger Vergrößerung.

Darmstadt, 1863.

Verlag der G. Jonghaus'schen Hofbuchhandlung.

Alles, was sehr vernünftig ist, muß auch in allen Zeiten vernünftig gewesen sein, und was wir Gelehrsamkeit nennen, ist nichts mehr als die Kenntniß von dem, was unsere Vorgänger für vernünftig hielten.

Pope.

Druck von J. Gottsleben in Mainz.

Seiner Königlichen Hoheit

dem Großherzoge

Ludwig III.

von Hessen und bei Rhein &c. &c.,

dem

Allerdurchlauchtigsten Beschützer

der

Kunst und Wissenschaft

in

allerunterthänigster Ehrfurcht gewidmet

von dem Verfasser.

Vorrede.

Der gewissenhafte Arzt muß, durch die Kenntniß der Naturwissenschaft erleuchtet, die spontanen Heilbestrebungen der Natur zu unterstützen sich bemühen.

Nicht nur die Kunst und Wissenschaft des classischen Zeitalters der Griechen und Römer ist unserer Beachtung würdig, sondern auch die Gesundheitspflege und die auf wahre Naturbeobachtung sich stützende Heilkunde dieser Völker des Alterthums verdienen in vielen Fällen unsere Nachahmung. Namentlich sind es der geregelte Badegebrauch und die naturgemäßen Leibesübungen der Alten, welche der Hebel jener Thatkraft waren, die Hellas und Rom unsterblich in der Weltgeschichte machte. Der heutigen Generation die Mittel anzugeben, wodurch diese Nationen jene Stärke des Gei-

stes und des Körpers, jenen erhabenen Begriff von Bürgertugend, welcher aus diesen Qualitäten resultirte, erlangten, und wodurch sich jene Völker des Alterthums in ihrer Blüthezeit vor allen anderen Völkern der Geschichte auszeichneten, bestimmte mich zur Herausgabe dieses Buches. Die Rückwirkung, welche eine regelrechte Cultur der Organe und Systeme des Körpers auf die geistige Thätigkeit des Menschen ausübt, ist eine unbestreitbare Thatsache: „Sana mens in sano corpore!" ist der Ausspruch jenes unsterblichen Philosophen, welcher eine harmonische Bildung des Körpers und der Seele anstrebte.

Es ist merkwürdig, daß die Fortschritte in den Naturwissenschaften uns immer mehr auf die einfachen Gesetze der Gesundheitspflege und Heilkunde des Hippokrates führen, jenes griechischen Arztes, der sich durch die Einfachheit seiner Heilmethode und durch die richtige Würdigung der Naturheilkraft unsterblich für alle Zeiten gemacht hat. Die wichtigsten physiologischen Forschungen der Neuzeit, sowie die

unumstößlichen Gesetze des Stoffwechsels geben uns durch das Experiment erwiesene Anhaltspunkte für die Richtigkeit der Naturheilung.

Da nun die Bäder und vor Allem das Alt-Römische Bad sich als das kräftigste Mittel zur Anregung des Stoffwechsels und somit zur Unterstützung der spontanen Heilbestrebungen der Natur, namentlich in vielen tiefeingewurzelten, langwierigen Krankheiten erwiesen haben; da ferner Leben und Gesundheit abhängig sind von dem regelrechten Wechsel unserer Materie mit den Stoffen der Außenwelt, die richtige Pflege der Haut aber eines der kräftigsten Anregungsmittel des Stoffwechsels ist: so fühle ich mich verpflichtet, das seit einigen Jahren in Großbrittanien mit vielem Erfolge wieder eingeführte Alt-Römische Bad zum Wohle der Menschheit mit meinem heilgymnastischen Institute zu verbinden.

Ich habe in vorliegendem Buche historisch dargethan, daß die Natur durch ihre freiwillige Heilungstendenz das Bestehen der gegentheiligsten Heilarten ermöglichte; alsdann habe ich die Ge-

setze der Naturheilung erörtert und endlich, gestützt auf die zuverlässigsten Quellen der Physiologie, den hygiastischen und therapeutischen Werth des Alt-Römischen Bades, als ein den Stoffwechsel, somit die Heilbestrebungen der Natur unterstützendes Mittel wissenschaftlich begründet. Sodann habe ich die Geschichte des Alt-Römischen Bades einer besonderen Aufmerksamkeit gewürdigt, einerseits aus Liebe zu den Sitten des classischen Alterthums, anderseits, weil mir bei der Wiedereinführung eines so wichtigen Instituts als durchaus nothwendig erschien, seine Existenz historisch zu begründen. Zum Schlusse sind die Zeugnisse einiger ausgezeichneten Aerzte Großbrittaniens, unter denen sich auch officielle Berichte von klinischen Lehrern befinden, welche die Wirkung des Alt-Römischen Bades in seiner verbesserten Form genau beobachtet haben, aphoristisch wiedergegeben. Dieselben liefern über den Einfluß dieses Bades auf Gesundheitspflege und Heilkunde sehr wichtige Aufschlüsse.

Ich bin bei der Gründung des Alt-Römischen Bades, über dessen Wichtigkeit vorliegen-

das Buch Zeugniß gibt, von der Ueberzeugung durchdrungen, damit einem längst gefühlten Bedürfnisse im Bereiche der Gesundheitspflege und Heilkunde Genüge zu leisten, und wünsche hiermit die Aufmerksamkeit Derjenigen, denen das geistige und körperliche Wohl der Völker am Herzen liegt, auf ein mächtiges Mittel zur Beförderung der Gesundheit, des höchsten Gutes unseres irdischen Daseins zu lenken.

Mainz, am 5. Juli 1863.

Dr. Confeld.

Inhalt.

Erster Abschnitt.

Zweiter Abschnitt.

Das Alt-Römische Bad.

Dritter Abschnitt.

Berichtigung.

Seite 97, Zeile 8 v. unten: pergis, statt: pugis.
" 156, " 10 v. unten: Tellah, statt: Tullah.

Erster Abschnitt.

Einleitung. — [illegible] — [illegible] — [illegible]

Der mächtige, geistige Aufschwung, welcher das neunzehnte Jahrhundert auszeichnet, entwickelte sich namentlich unter der Herrschaft der exakten naturwissenschaftlichen Forschungen.

Die Naturwissenschaft ist es, welche Klarheit und Wahrheit vor allen Zweigen des Wissens fordert und vor ihrem Richterstuhle vermag keine Autorität eine auf übersinnlichen Mysticismus oder auf eine Lieblingsidee gestützte Theorie zu vertheidigen, sondern sie verlangt durch das Experiment begründete Thatsachen und logische Schlüsse als Belege für aufgestellte

Erster Abschnitt.

Einleitung. — Historischer Ueberblick der verschiedenen Heilmethoden. — Naturheilung. — Stoffwechsel. — Naturheilmittel.

Der mächtige, geistige Aufschwung, welcher das neunzehnte Jahrhundert auszeichnet, entwickelte sich namentlich unter der Herrschaft der reellen naturwissenschaftlichen Forschungen.

Die Naturwissenschaft ist es, welche Klarheit und Wahrheit von allen Zweigen des Wissens fordert und vor ihrem Richterstuhle vermag keine Fakultät eine auf Aberglauben, Mysticismus oder auf eine Lieblingsidee gestützte Theorie zu vertheidigen, sondern sie verlangt durch das Experiment begründete Thatsachen und logische Schlüsse als Belege für aufgestellte

Behauptungen und Systeme. Dem alten Autoritätsglauben ist hierdurch der Stab gebrochen und jener bequeme Schlendrian, der Jahrtausende jede wissenschaftliche Bestrebung zu verbannen suchte, muß endlich seinen Pilgerstab ergreifen, um den unumstößlichen Wahrheiten der Natur den Platz zu räumen. Auch die Heilkunde ist genöthigt, den Gesetzen der Naturlehre von ihrem Thun und Treiben Rechenschaft zu geben. Sie muß sich losmachen von dem alten Dogmatismus, um von arzneimittelsüchtigen, raffinirten Speculationen zu vernunftgemäßen, einfachen Naturgesetzen zurückzukehren. Die großartigen Entdeckungen in der Physik, Chemie, in der beschreibenden (deskriptiven) Anatomie, so wie in der Lehre von den feinern Geweben des menschlichen Körpers bahnten den Weg zu den erstaunenswerthen Forschungen der Physiologie desselben. Die für die Heilkunde überaus wichtige Lehre vom Stoffwechsel, von dem elektrischen

Verhalten der Nerven und Muskeln im gesunden und kranken Organismus, die Anwendung des Mikroskopes, die physikalische Diagnostik (die Erkenntniß des Zustandes der Brust- und Baucheingeweide durch Behorchen und Beklopfen, vermittelst acustisch gebauter Instrumente, des Stethoskops und des Plessimeters u. s. w.), endlich die genaue Untersuchung der kranken Organe Verstorbener, um sich von den krankhaften Veränderungen in der Leiche zu belehren und die Ursache des Todes zu erforschen (man nennt diesen Zweig die pathologische Anatomie), brachten neues Licht in das Gebiet der Medicin. Es mußte somit die mystische Anschauung der älteren Heilkunde über die Gesetze des Lebens im gesunden und kranken Organismus untergraben und mit klarer, den naturwissenschaftlichen Grundsätzen gemäßer Anschauung vertauscht werden. Eine auf Autoritätsglauben beharrende Heilmethode kann sich vor dem Forum des wissenschaft-

lichen Fortschrittes nicht mehr verwerthen, und jeder wissenschaftlich gebildete Arzt wendet sich einem den Heilgesetzen der Natur entsprechenden Heilverfahren zu.

Philosophen und Aerzte aller Zeiten versuchten die unwandelbaren Naturgesetze zu erklären und bildeten sich je nach dem leitenden Gedanken der Zeit oder nach individuellen Gefühlen ihre Theorien. Ohne eine feste, auf Versuche sich stützende Grundlage konnten diese Produkte des Geistes nicht stichhaltig sein und wurde immer eine Theorie von einer neu entstehenden eben so schwankenden wieder verdrängt. Es bietet die Geschichte der Medicin das bunteste Bild dieser verschiedenartigen Anschauungen dar. Das Alterthum sowohl, wie das Mittelalter und die Neuzeit versuchten es, sich mit den entgegengesetztesten Betrachtungen über die Ursache des Lebens, über die Gesetze desselben und über das Entstehen und die Heilung der Krankheiten zu bekämpfen. Indem die

Einen den Ursprung und das Wesen des Lebens und der Gesundheit von einem durch die Gefäße sich bewegenden Luftstoff (*Πνεῦμα*) abhängig machten (pneumatische Schule), glaubten die Andern das Lebensprincip in atomistischen und mechanischen Verhältnissen des Körpers zu finden (atomistische und mechanische Schule).

Eine große Anzahl so heterogener Schulen häuften sich schon in der ältesten Medicin der Griechen und Römer [1]) an und

---

1) Das Alterthum hatte eine bedeutende Anzahl verschiedener medicinischer Schulen, welche größtentheils der philosophischen Anschauung ihres Jahrhunderts entsprachen. Die ältesten Schulen huldigten den Ansichten des griechischen Philosophen Empedokles von Agrigent, welche Anschauung durch die platonischen und aristotelischen Lehren verdrängt wurden, nach welchen sich wiederum Schulen bildeten. Außer der oben genannten mechanischen und pneumatischen Schule hatte das Alterthum (abgerechnet die allerälteste Medicin, welche in den Händen der Asklepiaden, Priester des Aesculap, der Isis- und Osirisdiener lag, die mit Segenssprüchen und Zauberformeln rc. heilten), der Reihe nach folgende Schulen: die hippokratische Medicin, die dogmatische, alexandrinische, empirische, metho-

wiederholten sich in noch höherem Grade in der Heilkunde des Mittelalters und der Neuzeit.

So behauptete Paracelsus zu Anfang des 16. Jahrhunderts das Arcanum entdeckt zu haben, mit welchem er das Leben beliebig verlängern könne.

Sein Nachfolger van Helmont nahm als Grund aller Lebensbewegungen einen besondern Lebensgeist an, den er Archaeos nannte, welcher seine Residenz in der Magengegend haben sollte; jede Krankheit sei nur ein Leiden des Archaeos; nach ihm brauchte dieser, wenn er aufgebracht sei, nur beruhigt und der unthätige und irrende in Bewegung gesetzt und auf die rechte Bahn geleitet zu werden.

---

dische Schulen, die Eklektiker, die Skeptiker und das System des Galenus. Es würde die Tendenz dieser Schrift überschreiten, wenn ich ausführlich diese Schulen besprechen würde. Durch die oben im Text angeführten Schulen sollen nur die grassen Gegensätze in den Heilanschauungen bezeichnet werden.

Sylvius Dele-Boe, im 17. Jahrhundert, der Jatro-Chemiker, hält den Chemismus für das allein belebende Princip. Das Leben selbst erschien ihm als Aufbrausung und Gährung, die Organe unseres Körpers als chemische Apparate; ihm war der Magen ein Gährbottich; die Krankheiten entstanden durch Ueberschuß der Säure oder des Alkalis und diese zu neutralisiren, war die Aufgabe des Arztes am Krankenbette.

Sanctorius Sanctorinus und Borelli (1608—1679) glaubten wieder den Beweggrund alles Existirenden in der Mechanik des Körpers zu finden. Das Herz war ihnen eine Druckpumpe, der Magen eine Reibungsmaschine; die Krankheiten wurden hervorgerufen durch mechanische Momente, wie falsche Winkelungen der Arterien u. s. w.

Im achtzehnten Jahrhundert sehen wir den Grund der meisten Krankheiten nach Ansicht der damaligen Aerzte vom Unter-

leibe ausgehen, sie meinten, von hier aus hauptsächlich könne die Heilung bewerkstelligt werden. Verderbniß der Galle, Säftefäulniß, Stockungen des Bluts in den Unterleibsorganen waren es, die durch Brechen und Abführen, Klystiere und fäulnißwidrige Mittel entfernt werden mußten.

Während Stahl sich wiederum mehr der schwärmerischen Anschauung van Helmont's näherte, indem er die Rolle des Archaeos der Seele übertrug und hiernach seine Krankheitsbehandlung einrichtete, tritt Kaempf mit der Lehre der Infarcten (Stockungen) auf. Seine schwarzgalligen Stockungen, an welchen die schwärzlichen Bestandtheile des Bluts und der Galle (atra bilis der Alten) Antheil hatten, waren verschieden von denen, die in verdicktem Serum und der Lymphe ihren Ursprung nahmen. Hier hieß es wieder Auflösung und Ausscheidung dieser Stockungen, und die Waffen bestanden in bittern, seifenartigen Pillen und starken Klystieren aus ähnlichen

Bestandtheilen. Es kam nicht selten vor, daß in einer monatelang fortgesetzten Kur ein Patient über 1000 Klystiere nehmen mußte.

Jetzt trat Mesmer mit seiner Lehre von dem Lebensmagnetismus auf, die von dem Einfluß der Gestirne auf den Menschen predigte; das ganze Weltall sei erfüllt von einem magnetischen Fluidum, welches auch uns Menschen durchdringe und von dem einen Individuum auf das Andere übertragen werden könne. Hierdurch heilte Mesmer Krankheiten.

Nicht minder bietet das neunzehnte Jahrhundert die mannigfaltigste Anschauung über das Wesen der Krankheit und deren Heilung dar. So trat Brown im Beginne dieses Jahrhunderts mit der Erregungstheorie auf. Entweder war nach ihm die Krankheitsursache eine zu große Erregbarkeit (Sthenie) oder eine zu geringe (Asthenie). Für die erstere war der Aderlaß, für die zweite Opium und

alle erregenden und sogenannten stärkenden Mittel geboten. Er selbst hatte während seiner Vorlesungen Opium und Branntwein zur Seite stehen, um zeitweise davon zu genießen; oftmals unter dem Ausrufe: Opium sedat? opium mehercle non sedat. (Beruhigt Opium? Bei Gott, das Opium beruhigt nicht!) Schlagflüssig sterbend nach dem Genuß großer Quantitäten Opiums wurde er ein Opfer seines Systems.

Aehnlichen Unfug trieb Broussais in Frankreich mit Blutentziehungen, um dieselbe Zeit, indem er fast alle Krankheiten einer Magen- oder Darmentzündung oder wenigstens doch einer Entzündung zuschrieb, welche er durch Blutabzapfen zu kuriren glaubte.

Bald darauf bildete sich in Deutschland die sogenannte naturhistorische Schule, welche die Krankheit als etwas in dem Menschen selbstständig Bestehendes ansah, ja sogar als eine feindliche para-

sitische Person, die sich mit der Lebenskraft in uns, wie Engel und Teufel um unsere Seele stritten. Der Engel bemüht sich, wie Henle sagt, seinen Gegner todt zu schlagen und dessen sterbliche Reste aus irgend einer der natürlichen Oeffnungen unseres Körpers hinauszuwerfen. Ihm muß natürlich vom Arzt beigestanden werden. Häufig unterliegt aber der Engel trotz des Beistandes von Seiten des Arztes. Sehr treffend sagt der geniale Professor Bock, der edle Vorkämpfer einer rationellen Medicin: „noch jetzt gibt es solche naturhistorische Heilkünstler und diese forschen fortwährend nach neuen Waffen (Arzneimitteln) und entwerfen Schlachtpläne (Heilmethoden), um die feindliche Krankheit zu überrumpeln und mit Pulver und Blei oder mit Kartätschen (Pillen) zu vernichten.

Es wird sich dem Leser die Frage aufwerfen, wie es möglich sei, daß diese ihren Grundsätzen nach so verschiedenartigen

medicinischen Schulen Eingang gefunden und sich Anhänger erworben haben.

Bevor zu der Erklärung dieser Frage geschritten wird, wollen wir den Leser mit den Grundsätzen einer noch jetzt bestehenden Heilmethode bekannt machen, deren Anerkennung uns noch viel mehr in Erstaunen setzen muß, da diese nicht allein jeder wissenschaftlichen Grundlage entbehrt, sondern deren Grundsätze als der menschlichen Vernunft hohnsprechend erscheinen. Es ist dies die Homöopathie, deren Begründer Hahnemann ist. Er glaubte sich durch Arzneiversuche zu dem Schlusse berechtigt, daß die Krankheit geheilt werde durch dasjenige Mittel, welches im gesunden Zustand genommen, ein der zu heilenden Krankheit ähnliches Leiden hervorrufe, (*ὁμοιον παθος* — ähnliches Leiden). Deßhalb sein oberster Grundsatz: similia similibus curantur, Gleiches wird durch Gleiches geheilt, wogegen die allopathische Heilkunde das contraria contrariis cu-

rantur (Entgegengesetztes wird durch Entgegengesetztes geheilt) als Grundprincip aufgestellt hatte. Hahnemann's Schlüsse wurden von vielen Seiten wissenschaftlich und experimental widerlegt. Wenn gleich der zweite Grundsatz seiner Heilart noch viel unklarer ist, als der erste, ja derselbe mit vollem Rechte als ein jeder vernünftigen Anschauung widersprechender erscheint, indem Hahnemann behauptet, daß die kleinste Dosis des darzureichenden Arzneimittels, die durch millionenfache Verdünnung und Zerreibung erzielte geringste Quantität des Stoffes die stärkste Wirkung habe, sich dieselbe durch weitere Verdünnung stets potenzire, so daß ein Tropfen eines Heilmittels im Weltmeer verdünnt die größte und kräftigste Wirkung auf den Menschenorganismus haben müsse; — so hat dennoch diese Art zu heilen viele Anhänger gefunden. Obschon dieser Umstand, welcher leider ein Armuthszeugniß für die geringe naturwissen-

schaftliche Bildung des Volkes liefert, dadurch seine Erklärung findet, wie Steudel in seiner Schrift: „Die medicinische Praxis, ihre Illusionen und ihr Streben zur Gewißheit," über die Homöopathie urtheilend ausspricht, daß es in der Heilkunst noch nie einen Unsinn gegeben, der nicht seine Anhänger und Vertheidiger gefunden habe, so gibt es unseres Dafürhaltens noch einen wichtigeren Grund, welcher der Homöopathie trotz ihrer widersinnigen Grundlage Eingang verschafft hat. Er ist in derselben Ursache gelegen, durch welche den oben angedeuteten sich so entgegenstrebenden Heilmethoden die Existenz ermöglicht wurde.

Wie wir aus der kurzen Entwicklung der medicinischen Theorien sahen, waren es oft willkürliche, jede wissenschaftliche Basis entbehrende Annahmen, nach welchen die Aerzte Heilmethoden aufstellten. Diese Unsicherheit derselben hatte die Heilkunde im allgemeinen in Mißcredit ge-

bracht und durch diese gewann Hahnemann für seine neue Erfindung einen fruchtbaren Boden. Neben der Verabreichung dieser kleinen Arzneigaben, deren Wirkung gleich Null war, verordnete er eine strenge Diät, die bei vielen der heutigen Homöopathen bis ins Lächerliche getrieben wird, um dem Publicum hierdurch die Wirkung ihrer arzneilichen Nichtschen plausibel zu machen, wie z. B.: das Verbot des Haaröls, des Geruches der Streichhölzchen, des Weines u. s. w. [1]).

---

1) Um jeden Schein der Gehässigkeit zu vermeiden, will ich mich hier über das mir durch eigene Beobachtung bekannt gewordene Treiben vieler Homöopathen nicht weiter auslassen, namentlich in Beziehung auf ihre unwissenschaftlichen Verordnungen der Diät, wie dies die schon vorräthig gedruckten Diätzettel beweisen, welche bei ganz ungleichartigen Krankheiten angewendet werden; ferner die Verletzung ihres oben angedeuteten Heilprincips, Gleiches durch Gleiches zu heilen; indem sie sich häufig der Grundsätze verschiedener Heilmethoden bedienen und nach dem Princip, das Entgegengesetzte durch das Entgegengesetzte zu heilen (contraria contrariis curantur) in Anwendung bringen.

Wir wissen aber durch vielfältige Beobachtung am Krankenbette und durch wissenschaftliche Versuche der ausgezeichnetsten Aerzte aller Zeiten, namentlich in der Neuzeit durch Oppolzer, Skoda, Dietl, Wunderlich, Bock und viele andere, daß die meisten Krankheiten, namentlich die acuten bei ihrer cyclischen, naturgesetzmäßigen Entwicklung und Abwicklung auch ohne Anwendung irgend einer Arznei bei vernünftigem, diätetischen Verhalten eben so schnell und so oft heilen, wie bei Darreichung von Arzneien; ja, der berühmte Hufeland sagt sogar in seinem Enchiridion medicon: „Es gibt keine Krankheit von dem heftigsten Entzündungsfieber an, bis zur fauligsten Pest, von den Suppressionen bis zu den Profluvien, von den dynamischen Krankheiten bis zu den Dyscrasien, die nicht schon ohne Anwendung einer Arznei von selbst heilten.“ Hierin liegt der Hauptgrund, warum sich die verkehrtesten Heilmethoden

und Charlatanerien aller Art Eingang und Anhänger verschafft haben.

Untersuchen wir die Ursachen der spontanen Heilung der Krankheiten näher, so finden wir eine in dem thierischen Organismus tief gelegene Eigenschaft, wodurch sich in demselben Processe gestalten, bestehend in heilsamen auf krankmachende Einflüsse und Entartungen folgenden Veränderungen der flüssigen oder festen Bestandtheile unseres Körpers. Diesen freiwilligen Heilungsvorgang nennt man Naturheilungsproceß, eine Anschauung, welche wir der neueren physiologischen Schule zu verdanken haben. Dieselbe stellte sich zur Aufgabe, die Heilkunde durch exakte wissenschaftliche Forschungen aus der Finsterniß tausendjähriger Ungewißheit und Unklarheit dem Lichte der Wahrheit und Gewißheit entgegenzuführen.

Es ist nicht zu läugnen, daß es zu allen Zeiten einzelne große Männer gegeben hat, die wie entwölkte Sterne durch

die Dunkelheit ihres Jahrhunderts an dem Horizonte leuchtend hervorbrachen und uns nach Jahrtausenden noch Bewunderung abgewinnen, Männer, die durch höhere Beobachtungsgabe sich der wahren Erkenntniß der Naturgesetze näherten und denselben wahre Würdigung zollten. Diese jedoch hatten für ihre Behauptungen noch keine wissenschaftlichen Belege und ihre Beobachtungen blieben deßhalb nur Erfahrungssätze [1]). Der heutigen Heilkunde aber stehen

1) Bewunderungswürdig bleiben für alle Zeiten die Anschauungen des griechischen Arztes Hippokrates, welcher 460—377 vor Chr. lebte und als der eigentliche Stammvater der Heilkunst bezeichnet wird. Seine Beobachtungen über Naturheilungen am Krankenbette, die er uns in seinen Werken hinterlassen hat, bleiben, wie d'Alembert bemerkt, das schönste Denkmal der Naturwissenschaften der Alten.

Eine unendlich hohe Meinung hatte Hippokrates von der Natur (φυσις), welcher er alle Heilungen zuschrieb. Die Natur nennt er den Arzt der Krankheiten. „Die Natur," sagt er, „findet in sich selbst, nicht durch äußere Berathung, die nöthigen Bewegungen und Verrichtungen. Von Niemanden belehrt, ohne Schulunterricht bewirkt sie, was zur Heilung nöthig und nützlich ist."

durch die Fortschrittte der Naturwissenschaften unserer Tage diejenigen Mittel

---

Die Wirkung der Arznei hielt er für vorübergehend, die der diätetischen Mittel für bleibend. (Libr. epidem. VI. Sect. V.) Er verordnete sehr wenig Arznei und suchte hauptsächlich die Natur durch passende Nahrung, Bäder, Bewegung oder Ruhe, Licht, Wärme 2c. zu unterstützen. H. war auch der erste, der die Crisenlehre aufstellte, indem er beobachtet hatte, daß bei fieberhaften Krankheiten der 7, 14., 21. und 28. Tag der entscheidende sei. An diesen kritischen Tagen enthielt er sich, wenn irgend möglich, jedes ärzlichen Eingriffes und überließ der Natur allein das Heilgeschäft.

Vieles könnten wir noch über diesen großen Arzt berichten, würde es nicht die Tendenz dieser Schrift überschreiten.

Leider sind seine Lehren nur von Wenigen verstanden und befolgt worden; jedoch diejenigen Aerzte, deren Namen unsterblich in der Geschichte der Medicin geworden sind, erreichten den Gipfel ihres Ruhms nur dadurch, weil sie die Lehren des Hippokrates achteten und sich dieselben nutzbar zu machen wußten. Unter diesen sind es: Sydenham, Boerheave, Stahl, J. Hofman, R. A. Vogel, S. G. Vogel, J. G. Zimmermann, E. L. Heim, J. P. Frank, C. W. Hufeland, A. G. Richter, Tissot, Peter Kruckenberg, Borsieri, Pinel, Chaussier, Huxham und einige andere, die sich von den Irrlehren ihres Jahrhunderts loszumachen vermochten und den Namen hippokratischer Aerzte verdienen.

zu Gebote, welche nöthig sind, um sich über die Verhältnisse und Bedingungen des gesunden wie kranken Organismus eine klare Anschauung zu verschaffen. Hierdurch wird es ihr möglich, die Grundursache der Krankheit zu entdecken, die mystischen und willkührlichen Anschauungen anderer Schulen aus ihrem Bereiche zu verbannen.

Nicht allein zur Ergründung der Krankheit haben die exakten Wissenschaften die Hand geboten, sondern die Therapie (Krankheitsbehandlung) hat durch dieselben ebenfalls einen sichern Boden erhalten. Die rationelle Medicin, wie man auch die physiologische Schule nennt, räumt der gütigen Natur, die mütterlich alle Vorgänge in unserm Körper regulirt, ihre Rechte ein. Es wird dem verständigen ehrlichen Arzt unserer Tage nicht mehr einfallen, die Heilung einer Krankheit sich allein oder den Arzneimitteln zuzuschreiben.

Die wenigen alten Aerzte, welche eine

Naturheilung annahmen, konnten sich, wie oben gesagt, eine wissenschaftliche Deutung derselben nicht geben und erklärten dieselbe für ein in dem Organismus selbstständig existirendes Wesen, als Lebenskraft oder Naturheilkraft (vis naturae medicatrix), die nach eigenem Gutdünken in uns laborire und den Heilproceß leite (Autocratia naturae). Die physiologische Medicin jedoch, welche sich die Krankheit nicht als selbstständiges fremdes Wesen in uns denkt, das der Gesundheit, wie eine feindliche Macht gegenübersteht, wie dieses von der ontologischen Medicin geschieht, sondern welche erkannt hat, daß das kranke Leben nach denselben Gesetzen sich bildet, wie das gesunde, daß diese Gesetze nur durch schädliche äußere Ursachen gezwungen werden, sich unter ungewöhnlichen Bedingungen zu äußern; diese Medicin gelangte auch zur Einsicht, daß das Naturheilprincip kein von den Organen und Systemen des menschlichen Körpers getrenn=

tes Wesen sein kann, sondern in der ganzen Organisation des Menschen begründet und ebenso innig verwebt ist mit dem Stoffwechsel, wie das Leben des Individuums von demselben abhängt.

Wir haben täglich Gelegenheit, die Naturheilkraft im thierischen Organismus zu bewundern, sowohl bei äußern als innern krankhaften Störungen desselben.

Einige Beispiele sollen zeigen, in welcher Weise die Natur ihr Heilgeschäft vollbringt. Dieselben sollen jedoch zugleich darthun, in wie weit die ärztliche Kunst die Heilbestrebungen der Natur zu unterstützen vermag.

Eine Schnittwunde, nachdem sie gereinigt, schwitzt ein lymphartiges, blutigklebriges Wasser aus. Liegen die Wundflächen genau aneinander, so daß der Luftzutritt verhindert wird, so werden dieselben durch die ausgeschwitzte Flüssigkeit miteinander verklebt, die durchschnittene Blutgefäße werden wieder hergestellt, die

Bildung organischen Gewebes findet statt und wir sehen der gütigen Bestrebung der Natur Heilung und Vernarbung folgen.

Aehnlich geschieht dies bei Knochenbrüchen. In Folge der Verletzung und Zerreißung der um den Knochen liegenden Weichtheile, Blutgefäße, Nerven und der Knochenhaut, wird eine Entzündung hervorgerufen, welche Ausschwitzung zur Folge hat. Zwischen den zerbrochenen Knochenenden und um dieselben lagert sich eine wässerige, leimartige Flüssigkeit, welche bald eine gallertartige und zuletzt feste Consistenz annimmt, die die Eigenschaft und das Gewebe des Knochens selbst enthält.

Wer erstaunt nicht über die Heilthätigkeit der Natur bei Amputationen größerer Gliedmaßen?

Viele Tage nach der Amputation fühlt man noch deutlich die Blutwellen an den Wandungen der Amputationsstelle schlagen. Immer schwächer und schwächer wird der

Pulsschlag an dieser Stelle und endlich hört er ganz auf mit dem Abfallen des Fadens der abgebundenen Ader. Wie bewundernswürdig und weise hat die Natur hier die ausgleichenden Processe geleitet!

Dem bisher nach bestimmten Gesetzen kreisenden Blute mußte ein anderer Weg angewiesen werden. Die durchschnittene Ader wurde an ihren Schnittenden mit Blutgerinnsel, dem Faserstoffe und Eiweis des Blutes, angefüllt. Diese geronnenen Blutbestandtheile wurden fester, dichter, bildeten mit den Wandungen des Gefäßes den Damm, welcher der Blutwelle einen Widerstand leistet. Bald sehen wir die Blutader verödet bis zu dem nächsten Blutaderaste, diesen aber in seinem Umfange bedeutend erweitert und zum Kommunicationswege des drängenden Blutes eingerichtet.

Bei der klaffenden Wunde legt der Arzt, um die Wundränder zu vereinigen,

eine Nath an oder bedient sich des Heftpflasters zur Vereinigung derselben. Bei dem Knochenbruch sucht die ärztliche Hand die Bruchenden in normaler Lage durch Schienen und Bandagen zu erhalten. Bei der Blutung war es der Unterbindungsfaden, welcher die Oeffnung des Gefäßes schloß, um das Individuum vor der tödtlichen Verblutung zu schützen. Wir sehen hier den Arzt die Natur in ihrem Heilbestreben unterstützen. Nicht das Heftpflaster oder die Nath, welche die Wundränder zusammenhalten, auch nicht die Bandage und Schienen, welche die Bruchenden des Knochens in normaler Lage erhalten, noch der Unterbindungsfaden, welcher die Arterien schloß, brachten den Heilproceß zu Stande, sondern die Naturheilkraft ist es, welche den Proceß zu Ende führte; die Kunst des Arztes unterstützte nur dieselbe. Bei inneren Blutungen, deren Heerd der unterstützenden Hand des Arztes unzugänglich ist, stillt

die Natur den Blutfluß selbst, indem sich das zerstörte Gefäß in sich selbst zurückzieht, aus geronnenen Blutbestandtheilen ein Pfropf gebildet wird, der, wie oben angedeutet, dem ausströmenden Blute den Weg versperrt.

Wir erkennen hieraus, wie die Natur die Unterstützung des Arztes nur im geringen Maaße bedarf und wie sehr leise Eingriffe von Seiten des Arztes hinreichen den Heilungsproceß zu befördern.

Während der allgemein bekannten Lungenentzündung sieht man, wie in den feinen Capillargefäßen (Bluthaarröhrchen), welche die Luftbläschen der Lunge umspinnen, das Blut in Stockung geräth. In Folge dieser Anstauung schwitzt durch die Wandungen dieser Haarröhrchen eine dickliche, klebrige Flüssigkeit aus, welche in die Höhlen der Luftbläschen sich ablagert. Sehr häufig gerinnt diese und verstopft die Luftbläschen vollständig. Hierdurch werden dieselben verhindert, den für das

Leben so wichtigen Athmungsproceß zu unterhalten. Sind sehr große Lungenpartien durch diesen krankhaften Proceß in ihrer Function zerstört, so daß nicht mehr diejenige nöthige Quantität Sauerstoff durch die eingeathmete Luft eingeführt werden kann, um das Blut in der den Gesetzen des Lebens entsprechenden Mischung zu erhalten; so tritt trotz aller ärztlichen Kunst unabänderlich der Tod ein. Ist jedoch noch die Ausgleichung dieser krankhaften Störung möglich, d. h. sind nur einzelne, nicht zu große Stücke der Lunge erkrankt, so sucht die Natur die in den Lungenbläschen ausgeschwitzte, geronnene Masse durch eintretendes Blutwasser zu durchtränken, bis sie zu einer zähen, eiterigen Flüssigkeit umgestaltet wird, die theils durch Husten entfernt, theils durch die aussaugenden Capillargefäße in die Blutbahnen zurückgeführt wird. Wenn gleich die Natur hier den Heilungsproceß vollständig allein auszuführen vermag, so

kann dennoch der Arzt denselben durch Anordnung eines der Krankheit anpassenden diätetischen Verhaltens beschleunigen helfen. Neben physiologischer Wahl der Nahrung, ist bei dieser Krankheit das Einathmen feuchtwarmer Luft, durch Verdampfung des Wassers erzeugt, für den Aufsaugungsproceß in den Lungen von außerordentlichem Werthe. Es wird durch diese einfache naturgemäße Unterstützung viel mehr genützt, als wie durch die Verabreichung aller bei diesen Leiden üblichen Arzneien, die durch ihre krasse und zu heftige Wirkung leider nur zu oft den Heilbestrebungen der Natur hindernd in den Weg treten. Der kranke Organismus verlangt nur leiser unterstützender Anstöße seiner innewohnenden Regenerationskraft.

Beobachten wir die Heilung der verschiedenartigsten Krankheiten, gleichviel ob sie einen schnellen fieberhaften Verlauf haben (acute Krankheiten) oder zu den veralteten, langwierigen meistens fieberlosen gezählt

werden (chronische Krankheiten), so werden wir stets das Heilbestreben der Natur erkennen und zu dem Schlusse gelangen müssen, daß die Natur der eigentliche Arzt der Krankheiten ist, der Arzt aber Diener der Natur sein soll, und sich der alte Spruch: Natura morbos sanat; natura magister, medicus minister naturae, d. h. die Natur heilt die Krankheiten, die Natur ist der Lehrer, der Arzt ist Diener der Natur, vollständig bewährt. Andererseits wird der geehrte Leser es nun auch erklärlich finden, wie bei den verschiedenartigsten Anschauungen über eine Krankheit und bei den abentheuerlichsten Verfahrungsarten im Tempel des Aeskulap dennoch Krankheiten heilten und wie selbst Schinder, Schuster und Schäfer curiren und endlich die allen Gesetzen der Physiologie hohnsprechende Homöopathie, deren Pülverchen faktisch nichts enthalten können, dennoch in den Augen des in dieser Beziehung leider unmündigen Publicums nicht

selten sich ein größeres Zutrauen verschaffte, wie die wissenschaftlichsten und strebsamsten Aerzte es nicht erringen konnten. Glauben nicht noch genug Menschen an die heilkräftigen Wirkungen von Segenssprüchen, Amuletten und Wallfahrten u. s. w.?

Nicht selten ist die Amputation als letztes Lebensrettungsmittel nach dem besten Gewissen ehrlich denkender, tüchtiger Aerzte dem Kranken vorgeschlagen, aber von diesem hoffnungslos zurückgewiesen worden und dieser zum Erstaunen Aller von selbst oder durch Zuziehen alter Frauen, Schäfer ꝛc. geheilt worden. Wer anders hat dieses Alles zu wege gebracht, als die unserm Organismus eigenthümliche Naturheilkraft?

Es würde uns zu weit führen und den geehrten Leser langweilen, wollten wir alle uns zu Gebote stehenden Beispiele einer Naturheilung aufzählen; wir kommen in dem zweiten Abschnitte dieser

Schrift hierauf zurück, wo wir von der heilthätigen Wirkung des römischen Bades in den verschiedenartigsten Krankheiten sprechen werden.

Der neueren medicinischen Aera sei es gedankt, daß wir am Vorabende des Tages angelangt sind, an welchem die Morgenröthe der Wahrheit zum Wohle des bisher hintergangenen Menschengeschlechtes leuchten wird, denn nur noch einzelne selbstsüchtige Menschen sind es, die sich ein Gewerbe daraus machen, von der Völker Mark zu zehren. Die meisten Aerzte sind zur Fahne der reellen Forschung übergegangen und es gibt in Deutschland, als der Wiege der rationellen Medicin keine Hochschule mehr, an welcher nicht die Coryphäen der Heilkunde die Lehre einer Naturheilung zu verbreiten suchen [1]. Ihre

1) Der berühmte Professor der Medicin, Geheimer Rath Dr. C. A. Wunderlich, verbindet mit dem Ausspruche: „Wo die Receptirsucht aufhört, fängt die Therapie an,“ folgende Aeußerung: „Es gibt keine

Lehren finden bei denjenigen Aerzten, die diesen Namen verdienen, immer mehr Aufnahme. Der wissenschaftlich gebildete Arzt

---

Krankheitsform, die nicht ohne sogenannte Medicamente geheilt werden kann, und bei welcher dieselben nicht durch tausend andere Hülfsmittel, welche dem rationellen Arzte zu Gebote stehen, ersetzt werden könnten; und in der Mehrzahl der Fälle ist die Verordnung von Medicamenten geradezu Nebensache, in einer nicht kleinen Anzahl entschieden nutzlos und bloße Concession, welche bei dem Aberglauben des Patienten und zur Befestigung seines Vertrauens oft unerläßlich ist." — Oesterlein, der berühmte Mediciner, sagt: „So lange wir in Arzneistoffen oder Heilmitteln, die bei einem Kranken in Anwendung kommen, die wesentliche, fast zureichende Ursache seiner Heilung gesehen, ließ sich nicht leicht erklären, warum diese Heilung so häufig ausgeblieben, trotz der Anwendung jener Mittel, oder warum Heilung oft genug zu Stande kam, obgleich keine solcher Mittel angewendet wurden, und warum dieselbe Krankheit beim Gebrauche der verschiedenartigsten Mittel gleich schnell und gleich sicher heilen konnte. Dies Alles werden wir aber leicht begreiflich finden, sobald wir uns einmal davon überzeugt haben, daß die sogenannte spontane Heilungstendenz unter Mitwirkung günstiger Lebensverhältnisse bei den meisten Kranken die eigentliche und nächste Bedingung ihres Genesens ist." In derselben Weise sprechen sich die großen Aerzte Professor H. Richter, Günsburg und viele andere academischen Lehrer hierüber aus.

sucht vor Allem jene Naturheilprocesse zu ergründen und nach erlangter Kenntniß dieses Vorganges bestrebt er sich, dieselben in einer naturgemäßen Weise zu befördern. Dieses setzt eine genaue Erkenntniß der krankhaften Veränderungen im Organismus voraus. Ein von dem Geiste der Wissenschaft beseelter Arzt wird jene vor mehr als tausend Jahren von den Arabern überkommene Arzneimitteljägerei aufgeben und die ihm zu Gebote stehenden Naturheilmittel, wie die genaue, den einzelnen Krankheiten anpassende, auf physiologische Grundsätze sich stützende Lebensweise, richtige Wahl der Nahrungsmittel, reine Luft, Licht, Bäder, Bewegung oder Ruhe zu würdigen verstehen. Er wird mit diesen wirklichen und natürlichen Heilmitteln in den meisten Fällen bessere Erfolge erzielen, als mit jenem Wust sich so vielfach widerstrebender künstlicher Arzneimittel.

Das Dasein des Individuums ist in-

nig gebunden an einen ununterbrochenen Wechsel der Materie seines Körpers; es ist abhängig von einem steten Verjüngen und Absterben der Substanz, aus welcher sein Organismus aufgebaut ist. Der unendliche Kreislauf des Stoffes, welcher im ganzen Universum stattfindet, der die drei Reiche der Natur von einander abhängig macht und sie innig zu einem Ganzen verwebt, wiederholt sich in ähnlicher Weise in dem Menschen — dieser Welt im Kleinen. Neuerstehn und Untergehen, ein immerwährendes Schaffen und Vergehn drückt dem Ganzen das Gepräge der Ewigkeit auf. Die Pflanze entnimmt die zu ihrem Gedeihen nöthige Nahrung der Erdrinde. Durch die feinsten Ausläufer ihrer Wurzel, die sich zu Haarröhrchen verdünnen, vermag sie durch das Capillaritätsgesetz, eine physikalische Eigenschaft der Haarröhrchen, die dem dunklen Erdreich entnommene Nahrung gegen das Gesetz der Schwere dem Lichte entgegen zu

führen. Chemische und organische Processe, welche unter dem Einfluß der Luft, des Lichtes, der Feuchtigkeit und der Wärme stattfinden, bereiten aus den noch vor ganz kurzer Zeit dem Steinreiche angehörigen Stoffen pflanzliche Zellen, Fasern, Häute, Blätter und Früchte.

Das Thier sucht sich durch den von der Natur ihm gegebenen Erhaltungstrieb aus dem Pflanzenreiche, was es zur seiner Erhaltung nothwendig hat. In ihm wird der pflanzliche Stoff wiederum unter der Herrschaft chemischer, physikalischer und organischer Vorgänge bei hinreichender Feuchtigkeit und Wärme und dem Zutritte des für alles Leben unentbehrlichen Sauerstoffs der atmosphärischen Luft zur thierischen Zelle. Aus der Zelle als erstem organisirten Ganzen im pflanzlichen und thierischen Organismus constituiren sich wiederum unter Einwirkung des Sauerstoffs die Gewebe, Organe und Systeme des Körpers. Kaum sind diese durch die

schaffende Hand der Natur gebildet, so findet auch schon wieder nach bestimmten Gesetzen die Vernichtung des Geschaffenen statt, und ist es auch hier der genannte aufbauende Sauerstoff, der die Körper vernichtet. Er, der wie Saturn seine eigene Kinder verzehrt, ist es, der die Hauptrolle im unendlichen Kreislauf der Stoffe spielt. So trägt alles Bestehende den Keim des Todes in sich, dem jedoch neues Leben folgt!

Die Erforschung dieser weisen Natureinrichtung war von jeher das Bestreben denkender Menschen. Ohne gründliche naturwissenschaftliche Bildung mußte jedoch dieses Streben erfolglos bleiben, und deßhalb bildeten sich, wie oben angedeutet, über das Walten und Wirken der Naturkräfte die gegentheiligsten Ansichten. Unserer Zeit war die Lösung dieses Räthsels vorbehalten; der eminente Fortschritt in der Naturwissenschaft gab uns den Schlüssel hierzu.

In der Lehre von dem Stoffwechsel liegt die große Wendung, welche die Heilkunde in den letzten Decennien erfahren, und durch welche die Naturheillehre sich ein festes Fundament für ihre Beobachtungen gelegt hat. Bemühen wir uns nur fortan fleißig den unendlichen Wechsel des Stoffes nach allen Richtungen hin zu eruiren; so werden wir auch immermehr Aufklärung finden über die Vorgänge im gesunden und kranken Körper und werden hierdurch in den Stand gesetzt, zum Wohle unserer Nebenmenschen ehrlich wirken zu können.

Durch die richtige Erkenntniß der Gesetze, nach welchen der Stoffwechsel im gesunden wie im kranken Organismus des Menschen vor sich geht, ferner durch die genaue Beobachtung der Veränderung der festen und flüssigen Bestandtheile des Körpers bei den verschiedenen Krankheiten sind dem mit naturwissenschaftlichen Kenntnissen ausgestattetem Arzte zugleich die

Mittel angedeutet, welche zur Heilung des Leidens nöthig sind.

Die Heilung des kranken Körpers kann nur durch die Regulirung seines Stoffwechsels geschehen; denn dasselbe Naturbestreben, welches unser Organismus durch den regelrechten Austausch seiner Stoffe mit denjenigen der Außenwelt, welche wir Lebensbedingungen nennen, in dem Zustand der Gesundheit erhält, dasselbe Naturbestreben ist es auch, welches den in Unordnung gerathenen Stoffwechsel, der sich als Krankheit manifestirt, nach ganz bestimmten, den Gesetzen des Lebens entsprechenden Processen auszugleichen sucht.

Dem wahren Arzt liegt nicht allein die Pflicht ob, die Natur in der Heilung von Krankheiten zu unterstützen, sondern eine lohnendere Pflicht ist es, die ihn zum wahren Priester der Natur erhebt, nämlich diejenige, die ihm anvertrauten Mitmenschen durch vernünftige naturgemäße Rathschläge vor Krankheiten zu schützen.

Will der Mensch sich des höchsten Glückes erfreuen, will er die Wohlthaten, die ihm die gütige Natur verliehen, wahrhaft genießen, so strebe er nach Gesundheit. Unter Gesundheit aber versteht man das regelrechte Vonstattengehen des Stoffwechsels.

Der menschliche Körper, die wunderbarste aller Maschinen, ist zusammengesetzt aus verschiedenen Organen und Systemen, die gleichsam wie die Zahnräder einer Maschine harmonisch ineinandergreifen. Diese Organe sind abhängig von einander; die Erhaltung des einen ist bestimmt durch die Existenz des andern.

Wie wir aus dem Vorhergehenden ersahen, besteht der Stoffwechsel aus einem ewigen Verjüngen und Absterben (mausern) der Materie unseres Körpers. Diesen beiden Lebensprocessen stehen zwei Gruppen von Organen vor. In der erstern Gruppe sind diejenigen enthalten, die dem Organismus die zur Unterhaltung

des Stoffwechsels nöthige Nahrungsmittel zuführen, dieselben verarbeiten und den Bestandtheilen des Körpers ähnlich machen — in Blut umwandeln — dasselbe im Körper gleichmäßig vertheilen und die Constituirung der Gewebe befördern. Wohingegen denjenigen der zweiten Gruppe das Geschäft der Fortbeförderung und Ausscheidung des für das Leben unbrauchbar Gewordenen (Mauserschlacken) obliegt. Das richtige Verhältniß zwischen Stoffaufnahme und Ausscheidung bedingt das gesunde Leben, jede Functionsstörung eines Organs stört das harmonische Gleichgewicht des Ganzen, hat Krankheiten zur Folge, die nach der Wichtigkeit des Organes mehr oder weniger gefährlich für die Existenz des Individuums erscheint. Die höchste Aufgabe der Diätetik, als Lehre von der Lebensweise, besteht in den Regeln für die gleichmäßige Cultur der Organe des menschlichen Körpers. Die Wechselwirkung (Antagonismus) der Or-

gane gewährt aber zugleich das Mittel, durch das eine Organ auf ein anderes heilend einzuwirken.

Derjenige Mensch, welcher das richtige Verhältniß zwischen der Stoffaufnahme und der Stoffausscheidung, sowie die Cultur der den Functionen des Stoffwechsels vorstehenden Organen berücksichtigt, wird auch gesund und glücklich sein. Er wird die Fülle derjenigen Kraft fühlen, welche die Natur ihm vermöge seiner körperlichen und geistigen Anlage verlieh; denn er versteht es, durch eine zweckmäßige Lebensweise sich die Quelle aller Kraft, die bewegende Ursache aller unserer physischen und moralischen Handlungen, das Blut, in einer für das Gedeihen seines Organismus richtigen Mischung zu erhalten.

Das Blut ist der Muttersaft, von dem aus sich unter Vermittelung des Sauerstoffes der Luft alle Gewebe und Organe unseres Körpers constituiren, und der geniale Moleschott sagt mit vollem

Rechte, daß unser Denken, unser Lieben, unsere Kinder und unsere Macht abhängt, von unserm Blute, und unser Blut von der Nahrung.

Die Einfuhr passender Nahrungsstoffe in den Verdauungs-Apparat, die richtige Mischung derjenigen organischen und unorganischen Stoffe, aus welchen der menschliche Leib besteht, ist für eine gesunde Blutmischung erstes Bedingniß. Hierzu ist erforderlich die nöthige Quantität Wasser, Eiweißstoff, Fette, Fettbildner, Kochsalz, Kalk- und Natronsalze und Eisen. Diese Nahrungsstoffe müssen in einer dem Blute angemessenen Verhältniß in unseren Speisen vertreten sein. Der Repräsentant aller Nahrungsmittel, dessen Zusammensetzung wir uns als Norm bei der Zubereitung unserer Speisen nehmen müssen, ist die Milch; in ihr sind die stickstoffhaltigen Nahrungsmittel, welche auch wohl Blut- und Fleischbildner genannt werden, sowie die Stickstofflosen, die man

mit der Benennung Fettbildner und Heizungsstoffe (Respirationsmittel) bezeichnet, in der den Gesetzen der Physiologie entsprechender Mischung vertreten.

Fortgesetzte überwiegende Zufuhr eines Nahrungsmittels aus der einen oder anderen Klasse muß falsche Blutmischung zur Folge haben, und diese gibt dann zu Krankheiten aller Art Veranlassung. Die entstandene Blutentmischung durch die richtige Wahl derjenigen Nahrungsmittel, welche jene fehlerhafte Blutmischung mit Herbeiziehung noch anderer Naturheilmittel in eine normale verwandeln, ist die Aufgabe des rationellen Arztes.

Die von uns in den Verdauungs-Apparat eingeführten Nahrungsmittel werden nun durch den Verdauungsact zur Aufnahme in das Blut vorbereitet. Der Verdauungsact ist ein chemischer Proceß innerhalb des Magens und Darmkanals, bei welchem die verschiedenartigsten Flüssigkeiten zur Auflösung und Verarbeitung

der Nahrungsmittel mitwirken. Diese auflösende Flüssigkeiten nennen wir Secrete zum Unterschied von den Excreten, die als unbrauchbar aus dem Organismus entfernt werden. Die Vorverdauung der eingeführten Nahrungsstoffe beginnt sofort in der Mundhöhle unter Zutritt des Schleimes und Mundspeichels, dessen Hauptbestandtheil ein eiweißartiger Körper, Ptyalin ist, außerdem sind in demselben noch Spuren von Fett, einige Salze und Rhodankolium enthalten. Er wird hauptsächlich aus 6 Drüsen in der Mundhöhle abgesondert. Nachdem die Nahrung verkaut, mit Speichel durchtränkt ist, kommt dieselbe in den Magen, wo die Speisebreibereitung (Chymification) vor sich geht. Hier wirkt der Speichel, welcher mit einer gewissen Quantität Luft durch die Nahrungsbissen in den Magen eingeführt wurde, umsetzend auf das Stärkemehl der Nahrungsmittel ein; indem er die Stärke in Zucker umwandelt. Der Magen mit seiner sammet-

artigen inneren Schleimhautfläche sondert aus den in derselben haftenden unzähligen Drüschen den sauren Magensaft (aus dem von den Labdrüsen ausgeschiedenen Fermente, Pepsin und aus Milchsäure zusammengesetzt) ab, der auf die Eiweißstoffe der Nahrung auflösend einwirkt, Peptone bildet. Die flüssigen Substanzen, das Wasser, flüssiges Eiweiß, aufgelöste Salze werden durch die Saugadern und Blutgefäße der Magenwand aufgesogen; wohingegen die festen Stoffe, wie oben angedeutet, in Speisebrei (Chymus) umgewandelt und durch die sogenannte wurmförmige Bewegung (peristaltische Bewegung), welche durch die Muskelhaut des Magens veranstaltet wird, in den Dünndarm weiter befördert.

Je nach der Löslichkeit der Speisen dauert die Speisebreibildung 2 bis 6 Stunden. Vor dem Uebertritt des Chymus in den Dünndarm muß derselbe den Pförtner, die Grenzstation vom Magen

und Dünndarm, passiren und kommt alsdann in den obersten Theil desselben, in den Zwölffingerdarm. Hier treten die für die Umwandlung des Speisebreies zu Speisesaft höchst wichtigen Secrete hinzu. Diese sind der Darmsaft, der von der sammetartigen Schleimhaut des Dünndarms nebst dem Darmschleim abgesondert wird, die aus der Gallenblase und Leber sich in den Zwölffingerdarm ergießende Galle und endlich der aus der Bauchspeicheldrüse (Pancreas) hinter dem Magen zwischen dem Zwölffingerdarm und der Milz liegende, ebenfalls in den Zwölffingerdarm fließende, pancreatische Saft. Jetzt werden durch den Darmsaft die im Magen noch nicht vollständig verarbeiteten Eiweißstoffe ganz gelöst; noch vorhandene Stärkesubstanz wird durch Bauchspeichel und Darmsaft in Zucker umgewandelt, und das Fett der Nahrungsstoffe, welches bisher noch keine Veränderung erlitten hatte, wird von der Galle und dem Darm-

saft zu kleinen Theilchen zerrieben, die eine mandelmilchartige Flüssigkeit bilden. Die beiden andern Abtheilungen des Dünndarms sind der Leerdarm und der Krummdarm, die sich in der Mitte des Bauches und des Beckens schlangenförmig auf- und abwärts winden, den gemeinschaftlichen Namen Gekrösdarm führen und sich in der rechten Unterbauchgegend in den Dickdarm einsenken. Der ganze Dünndarm, dessen Länge drei- bis fünfmal so groß, als die des Körpers ist, enthält wie der Magen eine Muskelschichte, durch welche sein Inhalt in wurmförmiger Bewegung langsam fortbewegt wird. Hierdurch wird derselbe innig mit den auflösenden Säften vermengt, und die Verarbeitung des Speisebreies findet durch den ganzen Dünndarm statt. Millionen von Zotten und Falten, in welchen Saugadern wurzeln, befinden sich in dem Dünndarm, um den brauchbar gewordenen Nahrungssaft durch die Lymphdrüsen in den Milchbrustgang und

von dort in das Blut der oberen Hohlader, in die rechte Herzhälfte und die Lungenpulsader zu befördern, von wo aus dasselbe in die Lungen gelangt, mit dem den ganzen Stoffwechsel beherrschenden Sauerstoff der eingeathmeten atmosphärischen Luft in Berührung kommt und durch ihn die wirkliche Weihe des ernährenden Muttersaftes, des Blutes, erhält.

Der Rest des Speisebreis, der hauptsächlich die unauflöslichen Bestandtheile der Nahrung enthält, geht in eine weitere Abtheilung des Darmkanals, in den Dickdarm, über. Dieser besteht aus dem Blinddarm, an welchem sich ein regenwurmförmiger Anhang, der Wurmfortsatz, befindet; ferner aus dem aufsteigenden Grimmdarm, dem Quer-Grimmdarm und dem in der linken Seite absteigenden Grimmdarm, welcher mit einer S förmigen Krümmung in den Mastdarm ausläuft. Die noch aufgelösten Bestandtheile des Speisebreies, welche etwa in den

Dickdarm mit übergegangen sind, werden von den Saugadern desselben in das Blut übergeführt, die unlöslichen Massen jedoch durch die wurmförmige Bewegung des Darmes als Excrement aus dem Mastdarm entfernt.

Wie oben angedeutet, kommen wir zu jenem Processe, in welchem der durch die Lunge eingeathmete in der atmosphärischen Luft enthaltene Sauerstoff seine Hauptfunction antritt. Die Lungenpulsader führt das für die Ernährung brauchbar zu machende Blut aus der rechten Herzhälfte in die Lunge. Hier kommt es in den die Lungenbläschen umspinnenden feinen Capillargefäßen mit dem Sauerstoff, welcher aus den Lungenzellen hinüber tritt, in Berührung. Es findet ein Oxydationsproceß statt, indem der Sauerstoff das dunkelrothe venöse Blut, dem auch, wie oben erwähnt, der Nahrungssaft beigemengt ist, durch die Verbrennung des Kohlenstoffs in demselben, mit welchem er

sich zu Kohlensäure verbindet, in hellrothes für die Constituirung der Gewebe und Organe des Körpers brauchbares arterielles Blut verwandelt. Die sich bildende Kohlensäure tritt in die Lungenbläschen über und wird durch das Ausathmen entfernt. Das in den Lungen gereinigte Blut geht durch die vier Lungenblutadern in die linke Herzhälfte. Diesen Reinigungsweg nennt man den kleinen Kreislauf des Blutes.

Von der linken Herzhälfte wird das für die Ernährung der Organe vorbereitete arterielle Blut in die größte Pulsader (Aorta), von dieser nach allen Theilen des Körpers in immer dünner werdende Arterien, die sich baumartig verzweigen und endlich zu den feinsten Haarröhrchen umgestaltet werden, getrieben. Diese Haargefäße bilden Netze (Capillargefäß-Netze), welche gleichsam alle Gewebe und Organe umspinnen; sie bestehen aus einer einfachen structurlosen Wand, durch welche

die Ernährungsflüssigkeit hindurchtritt und so die zu ernährenden Organe durchtränkt. Jedes Organ entnimmt aus der Ernährungsflüssigkeit die zu seiner Erhaltung nöthigen Stoffe. Unter dem mächtigen Einflusse des hinzutretenden Sauerstoffs bilden sich nun die Zellen, welche sich zu Röhren und Fasern und endlich zu Geweben und Organen constituiren. Die für die Erhaltung der Organe unbrauchbar gewordenen Bestandtheile (Mauserstoffe) treten in demselben Momente durch die Wandungen der Capillargefäße nach dem physicalischen Gesetze der Endosmose ins Blut über und werden in die Blutadern (Venen) dadurch übergeführt, daß sich die Haarröhrchen allmälig wieder zu größeren und großen Gefäßen erweitern, die das durch den Stoffwechsel unrein gewordene dunkle Blut in die rechte Herzhälfte zurückführen, damit es von hier aus wiederum durch den oben beschriebenen kleinen Blutkreislauf in den Lungen

eine Reinigung erfährt. Die in den Geweben zurückgebliebene Ernährungsflüssigkeit, welche von den Organen nicht verbraucht wurde, nennt man Lymphe. Dieselbe wird durch die Lymphgefäße aufgesaugt, in den früher schon erwähnten Milchbrustgang, der sich in die rechte Schlüsselbeinvene ergießt, übergeführt, um von hier aus in die rechte Herzhälfte geleitet zu werden. Zugleich aber tritt die zernichtende Kraft des Sauerstoffs auf, indem dieser die Mauserstoffe in dem Blute reducirt und sie für die Ausscheidungsorgane, wie die Lungen, Nieren, Haut und Leber u. s. w. präparirt, welche die für den Stoffwechsel und somit für das Leben schädlichen Stoffe aus dem Organismus als Kohlensäure, Harn, Schweiß, Galle u. s. w. entfernen und der Außenwelt wiedergeben.

Diese kurze Darstellung jener Lebensprocesse wird hinreichen, um dem geehrten Leser zu zeigen, wie sehr die Men-

schen es in ihrer Gewalt haben durch zweckmäßige Unterstützung des Stoffwechsels sich gesund zu erhalten und ihr Leben zu verlängern. Die zweckmäßige Wahl der Nahrungsmittel, deren Eigenschaft und Menge der Blutmischung entsprechen müssen, ferner die Verarbeitung der Nahrungsmittel in dem Verdauungsapparat, die richtige Bereitung des Ernährungssaftes und dessen Gestaltung zu Blut, die Vertheilung dieses Lebenssaftes nach allen Körpertheilen, die normale Durchdringbarkeit der Capillargefäße und der nöthige Sauerstoff zur Reinigung des Blutes, zur Bildung der Zellen, der Gewebe und Organe, zur Verbrennung der Mauserstoffe und endlich die Fortschaffung der abgenützten schädlichen Bestandtheile aus dem Organismus sind Bedingungen, deren Erfüllung uns in dem Zustand völliger Gesundheit erhalten.

Werden jedoch diese Bedingungen in einer oder der andern Weise nicht erfüllt,

so tritt eine Unordnung in dem Stoffwechsel ein, die sich als Krankheit manifestirt. Die Ursache derselben kann hervorgehen aus unzweckmäßiger Wahl der Nahrungsmittel, aus einer schlechten Verdauung und Zubereitung des Ernährungssaftes; sie kann liegen in der falschen Blutbereitung und in dessen Kreislauf, in abnormer Function der Capillargefäße, in unzureichender Quantität des für die Erhaltung des Lebens einzuathmenden Sauerstoffes und endlich in Anhäufung abgestorbener unbrauchbarer Bestandtheile (Mausersstoffe) im Blute in Folge mangelhafter Thätigkeit der Ausscheidungs-Organe unseres Körpers.

Hieraus ersehen wir, wie früher schon einmal angedeutet, daß sich die Krankheit in dem Organismus nach denselben Gesetzen bildet, wie die Gesundheit, daß diese Gesetze nur durch schädliche äußere Einflüsse gezwungen werden, sich im kranken Organismus abnorm zu äußern. Wir

sehen aber auch hieraus, daß diejenigen Lebensbedingungen, welche zur Erhaltung der Gesundheit nothwendig sind, dieselben sein müssen, durch welche man Störungen im Organismus, also Krankheiten zu heilen vermag; daß wir mit denselben Mitteln, durch deren richtigen Gebrauch wir unsern Stoffwechsel in Ordnung zu erhalten im Stande sind, auch den in Unordnung gerathenen Stoffwechsel auf seine richtige Bahn zurückführen können. Diese hier entwickelte Ansicht hat sich dann auch in der wissenschaftlichen Heilkunde durch die Bestrebungen der größten Physiologen und Aerzte unserer Zeit theoretisch und praktisch bestätigt, und es bieten den Beobachtern namentlich die chronischen Krankheiten, welche sich als der eigentliche Probirstein der ärztlichen Kunst erweisen, ein reiches Feld für die Betrachtung dar.

Je nach dem Charakter der Krankheit, nach der Constitution des betreffenden Individuums, nach dem Alter und Geschlechte

in den verschiedenen Fällen den physiologischen Gesetzen des Blutlebens entsprechende Nahrung zu wählen, ist die Aufgabe einer vernünftigen Heilmethode. Wo plastische Stoffe im Blute fehlen, da führe man stickstoffhaltige Nahrung zu, wo Verbrennungsmaterial und Fettbildner dem Blute mangeln, ersetze man dieselben durch derartige Nahrungsmittel, aus welchen sich jene bilden. Wo Ueberfluß von Säften stattfindet, muß eine entziehende Diät verordnet werden; bei Mangel an Säften, schreibe man ein Blut bildendes Regimen vor. In fieberhafter Aufregung ist Ruhe die erste Bedingniß; bei Trägheit und Stockung ist Bewegung nothwendig. Diese Auffassung der Nahrungsmittel und Lebensbedingungen macht dieselben in Krankheiten zu Naturheilmitteln. Hierzu kommt noch die heilkräftige Wirkung des kalten und warmen Wassers bei vielen Leiden, sowohl innerlich als Getränk, wie äußerlich als Bäder, Waschungen u. s. w.;

ferner der Genuß frischer, reiner Luft, die richtige Anwendung der Wärme oder Kälte, des Lichtes und der Electricität, welche den Stoffwechsel bethätigen und somit die Heilkraft der Natur unterstützen. Wir nennen diese Mittel im Gegensatze zu den künstlichen Arzneien Naturheilmittel, weil sie dem Organismus nichts Fremdartiges zuführen, sondern gefahrlos und sicher nach den Gesetzen des Lebens auf den Stoffwechsel regulirend einwirken. Ihre Wirkung ist eine gründliche, weil sie nicht blos die Krankheitserscheinungen (Symtome) zu unterdrücken suchen, sondern die bewegende Ursache des Leidens vertilgen. „Die Wirkung der diätetischen Mittel in Heilung von Krankheiten ist dauerhaft, die der Arzneien aber vorübergehend," war ein Lehrsatz des ersten rationellen Arztes, des Hippokrates, dessen Grundsätze auch wir uns anzueignen bemüht waren.

Von allen Naturheilmitteln sind es jedoch zwei, die mächtig in die Triebkraft

des Stoffwechsels einzugreifen vermögen, welche die Neubildung der Zellen, Gewebe und Organe sowohl, wie die Ausscheidungen der für das Leben unbrauchbar, ja schädlich gewordenen Bestandtheile (Mauserstoffe) vor allen andern Naturheilmitteln befördern, und die, wie tausendjährige Erfahrungen bewiesen, und die gründlichsten Versuche dargethan haben, allen Anforderungen einer vernunftgemäßen Heilmethode, namentlich bei langwierigen Krankheiten entsprechen. Diese mächtigen Naturheilmittel sind:

Das Alt-Römische Bad und die medicinische Gymnastik,

deren genauere Besprechung wir uns in folgendem Abschnitt zur Aufgabe stellen.

Zweiter Abschnitt.

Das Alt-Römische Bad.

Ursprung des Gebrauches der Bäder, und über den Ursprung des Badegebrauches bei den alten Römern. — Die griechischen Aerzte in Rom. — Die Thermen. — Die Beamten derselben. — Ruinen der Alt-Römischen Bäder. — Innere Einrichtung der Alt-Römischen Bäder. — Verfall derselben.

Werfen wir einen Blick auf die Geschichte der am Ende des vorigen Abschnitts genannten mächtigen Naturheilmittel, so finden wir, daß der Gebrauch des Bades und der Leibesübungen fast so alt ist, wie das Menschengeschlecht. Instinctiv fühlten sich die Menschen aller Zeiten zu diesen beiden Naturheilmitteln hingezogen, und wie wir später hören werden, war in der Blütezeit aller civilisirten Völker des Alterthums der geregelte Gebrauch

der Bäder und der Leibesübungen zur Erhaltung der Gesundheit, wie zur Heilung der Krankheiten das erste Bedürfniß.

Bei den Aegyptern, Indiern, Hebräern, Persern, Medern, Assyrern, Scythen und bekanntlich bei den alten Deutschen waren nach dem Berichte zuverlässiger Geschichtsforscher die Bäder nicht allein Sitte, sondern zum Theil ein geheiligtes Religionsgesetz. Wie aber das Griechenthum uns als Vorbild in den Wissenschaften und Künsten des classischen Alterthums erscheint, so sehen wir auch bei diesen die Bäder und Leibesübungen am frühesten nach bestimmten Regeln gebrauchen [1]).

1) Schon die griechische Mythe bringt uns Berichte über die prachtvollen Bäder, welche nach Tradition der Aegyptier auf der großen Atlantischen Insel vorhanden gewesen und von dem Ocean verschlungen sein sollen (Plato). In den Gesängen des Homer sucht die Zauberin Circe den Odysseus durch Bäder zu erheitern. Pindar gedenkt der warmen Bäder der Nymphen, und Pisander bemerkt, daß Minerva ein Bad für Hercules bereitete, um ihn nach seiner Arbeit zu erfrischen, und nach Athenaeus soll Vulkan sich der Bäder erfreut haben.

Der griechische Arzt Herodicus, Lehrer des Hippokrates, der erste, welcher geregelte Leibesübungen zur Heilung von Krankheiten anwendete, soll auch zuerst die Bäder, verbunden mit Frictionen (nach bestimmten Regeln angewendete Reibungen des Körpers oder einzelner Theile desselben) zu Heilzwecken empfohlen haben [1]). Sein Schüler Hippocrates, Stammvater der Naturheilkunde, suchte seiner scharfen Beobachtungsgabe zufolge ganz bestimmte Grundsätze für den Gebrauch der Bäder aufzustellen, welche Grnndsätze in seinen bewunderungswürdigen Werken niedergeschrieben sind und den späteren Generationen als Grundlage ihrer Badekunde gedient haben.

---

1) Herodicus ist der eigentliche Erfinder der medicinischen Gymnastik, und wenn der geehrte Leser sich über diese und deren Geschichte näher unterrichten will, so wird derselbe auf das von dem Verfasser herausgegebene Werk: „die medicinische Gymnastik, ihr Werth und ihre Erfolge u. s. w. Würzburg, 1861," im Verlage von Victor von Zabern in Mainz, verwiesen.

Die Ur-Bewohner des alten Roms, der ursprünglichen lateinischen Colonie Alba Longa (754 v. Chr.), brauchten der niedrigen Stufe ihrer Cultur gemäß, die Bäder in höchst einfacher Form; sie badeten und schwammen in der gelben Tiber. Von den ihnen benachbarten, mit einer höheren Cultur begabten kunstreichen Etruskern [1]) und Volskern, bei denen schon in den urältesten Zeiten die Reinigung des Körpers durch Bäder eines der heiligsten Religionsgesetze war, angeregt, fühlten sie sich der zu ihnen dringenden griechischen Cultur und besseren Sitte immer mehr geneigt. Durch den fünften römischen König Lucius Tarquinius Priscus (616—578

1) Die zwölf mächtigen Stämme der Etrurier nahmen unter den damaligen Bewohnern Mittel-Italiens durch ihre vorgeschrittene Civilisation einen hervorragenden Rang ein und können als die ersten Lehrer der Römer angesehen werden. Noch heute sieht man an den warmen Quellen bei San Filippo die Ruinen etrurischer Bäder, die an dem opus reticulatum, eine römische Benennung eines solchen uralten Mauerwerkes zu erkennen sind.

v. Chr.), der in Korinth geboren und in Etrurien erzogen war und neben einer classischen griechischen Bildung viel Muth und Entschlossenheit besaß, wurden in Rom die ersten Badeanstalten eingeführt. Durch die reiche Beute seiner erkämpften Siege wurden ihm die Mittel, für die Verschönerung Roms zu wirken. Er ist es, welcher den Grundstein zu dem berühmten Jupitertempel auf dem capitolinischen Hügel legte und eine steinerne Mauer um die Stadt ziehen ließ. Auch die erste Idee zu dem Baue römischer Wasserleitungen und Cloaken kommt von ihm; seine ausgeführten Ideen bewundern wir heute noch in den Ruinen dieser alten etrurischen Meisterwerke Roms. Aber auch die Gymnastik der Hellenen suchte er zum Wohle seiner Mitmenschen einzuführen; er legte auf einem großen Platze Roms einen gewaltigen Circus an, der den Namen Circus maximus erhielt, in welchem sich das Volk durch Leibesübungen an Fleisch

und Bein kräftigte. Nach den Eroberungskriegen, welche die Römer führten, entfernten sie sich immer mehr von ihren einfachen Sitten und wendeten sich der griechischen Cultur, deren Denkungsweise und Lebensart zu. Durch die großen Siege und die unermeßliche Beute in Wohlstand versetzt, fanden sie Geschmack an der Behaglichkeit eines civilisirten Volkes.

Griechische Aerzte, welche sich unter den Kriegsgefangenen der Römer befanden, führten erfolgreich den griechischen Badegebrauch ein und begründeten sich nach dem Verfahren und den Lehren des Hippokrates ruhmvolle Stellungen bei den Römern. Ihre Heilerfolge machten sie sehr bald so unentbehrlich, daß man ihnen das römische Bürgerrecht ertheilte. Der erste griechische Arzt, welcher ungefähr 200 Jahre v. Chr. zur Zeit der Consuln C. Emilius und M. Civius das römische Bürgerrecht erhielt, war Archagatus. Als Julius Cäsar alle Griechen aus Italien

verweisen ließ, blieben die griechischen Aerzte von dieser Maßregel ausgeschlossen. Unter so günstigen Auspicien konnte es nicht fehlen, daß viele der besten Aerzte Griechenlands nach Rom wanderten, und finden wir unter diesen viele derjenigen Aerzte, welche als Träger der im Anfange dieses Buches bezeichneten Schulen des Alterthums in der Geschichte der Medicin genannt werden. So war in dieser Zeit der Begründer der oben genannten mechanischen Schule Asklepiades aus Prusien (128—36 v. Chr.), der sich einen großen ärztlichen Ruhm in Rom erworben hatte. Wenn gleich dieser in der theoretischen Auffassung über das Wesen der Krankheit mit derjenigen des Stammvaters Hippokrates variirte, so verfuhr er dennoch in seiner ärztlichen Praxis nach den diätetischen Lehrsätzen desselben und wendete hauptsächlich Bäder und Frictionen in verschiedenen Formen nebst zweckmäßigen Leibesübungen zur Heilung von

Krankheiten an. Der berühmte römische Arzt Celsus (60 v. Chr.), wenn auch einer anderen Schule angehörend, er war Eklektiker, spricht in seinen lehrreichen Schriften mit großer Verehrung von Asklepiades und hebt den Nutzen der Bäder, der Frictionen und Leibesübungen über alle anderen Heilmittel hervor. Besonders legt er darauf Gewicht, daß ihr richtiger Gebrauch vielen Krankheiten vorbeugt.

Ein anderer Arzt Themison (100—50 v. Chr.) aus Laodicea, Begründer der methodischen Schule, bediente sich schon bei der Lungenentzündung des Wasserdampfes, welcher, wie oben erwähnt, von den heutigen physiologischen Aerzten angewendet wird. Bei der Wassersucht bediente er sich der heißen Sandbäder und zollte, wenn auch seine Begriffe über das Wesen der Krankheiten entschieden andere, wie die des Asklepiades waren, den Bädern und Leibesübungen seine vollständige Anerkennung.

Der Träger der pneumatischen Schule Athenaeus von Atala (50 n. Chr.), der, wie oben erwähnt, alles von dem feurigen Pneuma in dem Organismus abhängig machte, sowie sein Schüler Agathinus, der die eklektische Schule stiftete, welchem System der zu Kaiser Trajan's Zeiten lebende berühmte Arzt Archigenes aus Apamea ebenfalls angehörte, räumten den genannten Naturheilmitteln den bedeutendsten Platz in der Therapie ein. Von den Eklektikern ist es namentlich Aretaeus aus Kappadocien (50 n. Chr.), welcher den Namen eines echten Hippokratikers verdient. Sein hinterlassenes Werk deutet auf außerordentlich große Beobachtungsgabe; es leuchtet aus demselben hervor, daß er die Anwendung der Bäder nicht einseitig auffaßte, sondern jeder Krankheit die richtigen anzupassen wußte. Ihm schloß sich der ebenfalls zu seiner Zeit lebende berühmte Arzt Herodot an, dessen Krankheitsbehandlung

sich hauptsächlich auf die richtige Anwendung der Bäder, Leibesübungen und Frictionen stützt. Wir sehen hieraus, daß die Aerzte der verschiedenartigsten Schulen des Alterthums, wenn auch ihre Anschauungen über das Wesen der Krankheiten total divergirten, dennoch über die günstige Wirkung und die hohe Bedeutung der genannten Naturheilmittel zur Verhütung und Heilung der Krankheiten übereinstimmten. Wie in unserer Zeit gab es auch schon im Alterthum Modekuren, die in ähnlicher Weise entstanden, wie die heutigen; als Antonius Musa den Kaiser Augustus durch kalte Bäder geheilt hatte, blieben diese so lange in der Mode, bis der Octavia Sohn, Marcellus, kurz auf den Gebrauch kalter Bäder plötzlich gestorben war. Zur Zeit des Kaisers Nero waren ganz heiße Bäder, welchen kalte Uebergießungen folgten, Mode, gegen deren Uebertreibungen Kaiser Hadrian Gesetze gab. Die wahren Aerzte des Alterthums

jedoch blieben treu den Naturbeobachtungen des Hippokrates, wie diejenigen Aerzte der Neuzeit, welche wirklich werth sind, den Namen **Arzt** zu führen, der ihnen schwerlich von andern gegeben werden kann, wenn sie sich denselben durch ihre Handlungen nicht verdienen. Der letzte große Arzt des Alterthums, der von Pergamus nach Rom übersiedelte, war Claudius Galenus (131—201 n. Chr.). Er stand vermöge seiner anatomischen und physiologischen Studien höher, als alle anderen Aerzte seiner Zeit. Wie wir weiter unten hören werden, rechneten es sich die berühmtesten Aerzte Roms zur größten Ehre, wenn sie mit der Leitung der von der Regierung gegründeten öffentlichen Bäder betraut wurden. Zum Vorstande eines solchen Bades, in welchem schon einige der genannten großen Aerzte fungirt hatten, wurde auch Claudius Galenus berufen. In echt hippokratischer Weise verstand er es den Ge-

brauch der Bäder, der Frictionen und Leibesübungen zu individualisiren. Neun verschiedene Arten von Frictionen und deren Wirkung nahm er an, und erstaunenswerth ist es, aus seinen Schriften zu vernehmen, wie er nach bestimmten Gesetzen die Art derselben nebst der bestimmten Anwendungsweise der Bäder und der Leibesübungen bei den verschiedenartigsten Krankheiten zu verordnen wußte. Wir finden nicht allein zu dieser Zeit schon die Wasser-Dampfbäder, die warmen Luft-Dunstbäder, Sonnen- und Sandbäder, Wannenbäder aller Art, wie z. B. Schwefel-, Stahl- und Kräuterbäder, sondern auch sogar die in der neuesten Zeit gepriesenen Local-Dampfbäder für einzelne Glieder- oder Körpertheile sehen wir von tüchtigen römischen Aerzten verwerthen. Johann Rhodius liefert von den hierzu verwendeten Apparaten Abbildungen, und Cassiodor erwähnt ebenfalls der Local-Dampfbäder, welche aus heilsamen Kräu-

tern entwickelt und bei vielen Leiden angewendet wurden.

Bei der fortschreitenden Cultur des römischen Volkes und unter der Obhut der ausgezeichnetsten Aerzte des Alterthums, die in Rom ihren Sitz hatten, wurden die Bäder ein eben so unentbehrliches Bedürfniß für alle Klassen der Bevölkerung, wie die täglichen Nahrungsmittel; sie wurden zu einer tief in das Mark des Volkes eingreifenden Sitte. Um dem allgemeinen Bedürfnisse zu entsprechen und dem weniger Bemittelten den Genuß des Bades und der Leibesübungen zu verschaffen, ihm Gelegenheit zu geben an Mark und Bein zu erstarken und seine Kraft für die Vertheidigung des Vaterlands zu üben, wurden öffentliche Institute errichtet, die man Thermen nannte und die ähnlichen Instituten der Griechen entsprachen. Von dem ersten römischen Kaiser Octavianus Augustus bis auf Constantin den Großen (30 v. Chr. bis 336 n. Chr.) wurden zwölf öffentliche

Thermen in Rom erbaut, deren Pracht des äußeren imposanten Baustyles, sowie deren luxuriöse innere Einrichtung fast unglaublich erscheint. Viele Ruinen dieser großartigen Gebäude dringen uns heute nach Jahrtausenden noch bei dem Rundschau der Siebenhügelstadt die größte Bewunderung auf. Jeder reiche Römer hatte Bäder (Balnea) in seinem eigenen Hause. Die Zahl dieser Privatbäder betrug zu dieser Zeit in Rom 860.

Nicht allein für die körperliche Entwickelung des Menschen war in diesen Thermen durch die mannigfachsten Bäder, wie durch laue, warme, kalte Wannenbäder, heiße Dunstbäder, Schwimmteiche u. s. w., sowie durch große Plätze und Localitäten für die Leibesübungen gesorgt, sondern auch auf die Cultur des Geistes war in höchstem Grade Rücksicht genommen. Redner, Philosophen, Dichter und andere Gelehrte hatten in diesen Thermen eigene Versammlungssäle und für jede Witterung

geschützte Hallen. Die anmuthigsten Lusthaine, die mit hohen majestätischen Platanen bepflanzte Spaziergängen machten diese Institute zu wahren Eliseen. Auf jedes Alter und auf jede individuelle Qualität der Besuchenden war Rücksicht genommen; ein jeder fand hier vor, was er zum Heile seiner körperlichen und geistigen Entwickelung bedurfte. Hier sah man große herrliche Plätze (Ephebea) innerhalb des weiten Kreises, welche die colossale Mauer der Thermen beschrieb, auf welchen Knaben sich durch zweckmäßige Leibesübungen zum tüchtigen und kräftigen Bürger und zum tapferen Krieger heranbildeten, ihre Gewandtheit im Wettrennen und Ringen erprobten und sich im Werfen nach einem Ziele (Discus) übten. Unweit dieser Plätze erblickte man Teiche (Piscinen), worin sich Schwimmende ergötzten. An einem andern Theile der Thermen hielten sich die Philosophen und Denker, Gelehrte und Künstler jenes Zeitalters auf, welche

die Weltgeschichte das goldene der römischen Literatur nennt; die berühmten Namen Horaz, Virgil, Ovid, Catull, Tibull, Properz, Livius, Vetruv und viele Andere schmücken die Geschichte dieser Zeit. Hier wurde die Cultur des Geistes befördert! Unter schattigen Plätzen und ätherischen Blumengerüchen bei dem Plätschern der Fontainen wurde der Geist zum Nachdenken hingezogen und das Gemüth in edler Weise angeregt. Hier hörte man gelehrte Discussionen der Philosophen, Dichter ihre Reime declamatorisch vortragen, welche bewundernd von ihrem Auditorium aufgenommen wurden. Nicht selten aber auch geißelten Satyriker ihr Auditorium mit beißenden Reden. Andere wieder begaben sich in die Bibliotheken, um ihrem Geiste in stiller Einsamkeit Nahrung zu verleihen. Durch große Platanen-Alleen gelangte man von diesem Orte der Gelehrsamkeit, der in der Regel nördlich lag, zu den östlich und westlich sich befindenden Plätzen der

Leibesübungen und den Gesellschaftssälen der Jugend und zu den Teichen. Im Halbkreise errichtete Amphitheater boten den Anwesenden Plätze dar, um den Uebungen der Athleten und Gymnastiker zusehen zu können. Das eigentliche Gebäude der Thermen lag in der Mitte. Der gegen Mittag gelegene Eingang hieß Theatridium; hier befanden sich Stufen, auf welchen die vornehmen Römer saßen und sich durch Plaudern und Schauen unterhielten. Von diesen Stufen aus, die sich rings um das ganze Gebäude erstreckten, konnte man zu den verschiedenartigsten Localitäten, wie zur Salbstube, wo das Einsalben und Einölen des Körpers geschah, zum Conisterium, dem Orte, wo sich die Ringer mit Sand bestreuten, zur Palaestra, einem Local, worin die Leibesübungen für Kranke und Gesunde stattfanden und sich die Fechter übten; ferner zu den verschiedenartigsten Badezimmern und Bädern. Außerdem war

noch ein Zimmer vorhanden, in welchem Erfrischungen verabreicht wurden, und eine Sphaeristerium zum Ballspielen eingerichtet.

Diese kurze Beschreibung soll dem geehrten Leser nur einen annähernden Begriff von der äußeren Einrichtung einer römischen Therme geben, deren Umfang viele Morgen Landes einnahm, deren Räume von der Pracht des eroberten Goldes prangten und voll von denjenigen plastischen Kunstwerken strotzten, deren Ueberbleibsel uns in den heutigen Museen römischer und griechischer Antiken zur Bewunderung hinreißt. Wer erstaunt nicht über den Anblick des vollkommenen plastischen Kunstwerkes, der Gruppe des Laokoon, welche aus den Ruinen der Thermen des Titus, die sich im Garten des Klosters San Pietro in vinculis befinden, entnommen wurde und sich im kaiserlichen Museum zu Paris befindet. Noch vor wenigen Wochen ergötzte uns der Anblick

einiger prachtvoller mit Arabesken bemalter Stücke von den Wänden und der Zimmerdecke dieses Bades, welche wir in dem Antiquitäten-Cabinette zu Mannheim sahen, die Papst Clemens XIV. dem Kurfürsten Karl Theodor zum Geschenk gemacht hatte. Ebenso zeugten in demselben Museum einige prachtvolle Mosaikstücke aus Fußböden, sowie mehrere Wasserkrüge von der Pracht jener Bäder.

So ergötzen uns die Meisterstücke antiker Kunst des Phydias und Praxiteles, die Gruppe der Pferdebändiger, die Frankreichs Hauptstadt zieren und in den Ruinen der Thermen des großen Constantin gefunden wurden. Der Geiz und die Habgier achtete diese Stätte nicht, der Palast Raspigliori ist gebaut auf den Trümmern der Thermen des großen Kaisers.

Erstaunenswerth sind die Trümmer der Thermen des alten Roms, die wir heute noch erblicken. Auf dem palatini-

schen Hügel entlockt uns die colossale Ruine der Bäder in den Palästen der Cäsaren, ein tiefes Gefühl der Wehmuth über die vergangenen Zeiten Roms. In diesen Ruinen sehen wir noch Wannen und auch noch Ueberreste von den Balneis, welche Kaiser Augustus seiner Livia erbaut hatte. Bewunderungswürdig sind die Trümmer der Thermen des Caracalla (Antonius Bastianus, der im Jahre 217 n. Chr. ermordet wurde) am Fuße des aventinischen Hügels, welche den Ruinen einer zerstörten Stadt gleichen. In diesen Bädern konnten 3000 Menschen zu gleicher Zeit baden; 200 marmorne Säulen zierten das Gebäude der Thermen, in welchen 1600 marmorne Bänke zum Sitzen aufgestellt waren. Ebenso groß sind die Thermen des Diocletian gewesen, deren Ruinen zum Bau eines Karthäuser Klosters benutzt wurden. Nicht weit vom Pantheon schauen wir die Ueberreste der Thermen, welche der edle Agrippa, Schwiegersohn

des Kaiser Augustus, dem römischen Volke vermacht hatte.

Für die Beamten der Thermen waren ebenfalls geräumige Wohnungen in denselben aufgeführt. Wie oben schon erwähnt, hielten es die ausgezeichnetsten Aerzte Roms für eine der größten Ehren, wenn sie mit der Stelle eines Gymnasiarchen, so nannte man die Dirigenten der Thermen, da diese früher Gymnasien hießen, betraut wurden. Die Gymnasiarchen hatten nicht allein die ärztliche Oberaufsicht, sondern bekleideten auch zugleich bei vorkommenden Fällen innerhalb der Thermen das Richteramt. Die nächsten Unterbeamten waren der Palaestrophylax und der Agonistarch. Ersterer hatte die Aufsicht über die Gebäude und die Oekonomie-Verwaltung über sich, letzterer leitete die athletischen Uebungen. In späteren Zeiten, als die Bäder sowohl wie die Leibesübungen von tüchtigen Aerzten zu wirklichen Heilzwecken wissenschaftlich verwer-

thet wurden, traten zwei Beamte der Gymnast und Padotriba in den Vordergrund, welche in früheren Zeiten untergeordnete Stellungen bei den palästrischen Uebungen und beim Einsalben eingenommen hatten. Man nannte sie damals noch Alipten oder Jatralipten, weil sie sich mit der Ausübung von Quacksalbereien und Arzneiverabreichungen beschäftigten. Nachdem aber die Leibesbewegungen und die Bäder wissenschaftlich angewendet und je nach dem Erforderniß der Krankheit kunstgerecht gebraucht wurden, sich also eine medicinische Gymnastik und Badekunde gebildet hatte, mußten auch die Gymnasten und Padotriben Männer von Kenntnissen und Bildung sein, weßhalb sie zu Galenus Zeiten in großer Achtung standen. Dieser verlangt, wie aus seinen Werken (L. II. de tuenda valetudine cap. 2.) hervorgeht, von diesen Beamten gründliche Kenntnisse in der Medicin, um die betreffenden Bewegungen und Bäder

anordnen zu können[1]). Außer diesen Beamten gab es noch eine Menge von Unterbeamten und Aufwärtern, die größtentheils aus Sklaven bestanden. Unter diesen sind nennenswerth die Einreiber (Frictores), welche den Körper der Badenden mit Oel oder sonstigen Stoffen einreiben mußten, ferner diejenigen, welche die Kleider bewachten, die Feuerung besorgten (Fornacatores), die Bäder bereiteten, und endlich diejenigen, welche das kalte oder warme Wasser über den Körper schütteten.

Nicht blos in der Hauptstadt oder den größeren Städten des römischen Rei-

1) Plato hatte schon für beide große Achtung (L. XI. de legibus). Er nennt den berühmten Arzt Herodikus, den Lehrer des Hippokrates, einen Paedotriba (Lib. II. de Republica); ein Beweis, wie hoch die medicinische Gymnastik in den Augen des griechischen Volkes dastand, und wie sie so lange durch das unvernünftige Treiben der Athleten bei den Römern mißkannt wurde, bis wissenschaftliche Aerzte sie zu Ehren brachten. Dasselbe Mißverständniß findet leider noch heute bei vielen Aerzten und Laien durch die Verwechslung der ärztlichen Gymnastik und des sogenannten Turnens statt.

ches waren Institute, welche die Cultur des Leibes und des Geistes beförderten, sondern in jeder kleinen Stadt, ja selbst auf den Dörfern waren Bäder und Gymnasien. Der jüngere Plinius theilt mit, indem er die Annehmlichkeiten seines Landgutes schildert, daß in dem naheliegenden Dorfe sich drei öffentliche Bäder befänden, deren Benutzung für ihn von großer Annehmlichkeit sei, da häufig bei dem kurzen Aufenhalt auf seinem Gute kaum Zeit übrig geblieben wäre, um seine eigenen Bäder herrichten zu können.

Auf einem gemietheten Landgute war es sogar gesetzmäßig, daß wenigstens ein Dunstbad dem Pächter übergeben wurde (Ulpianus). Die die Gränzen bewachenden römischen Legionen hatten ihre Bäder und Gymnasien. Wohin ihre Siege sie führten, wurden auch Bäder errichtet. Die Ueberbleibsel dieser von den römischen Legionen angelegten Bäder sehen wir bei dem vallo Hadriani, ebenso bei den von

Drusus angelegten Verschanzungen an den Ufern des Rheins. So in den weitläufigen römischen Ruinen in der Nähe des Dorfes Niederbieber unweit Neuwieds. Die Ueberreste eines römischen Dunstbades sehen wir bei Schiersheim im Großherzogthum Baden, welches der vielbegabte Kurfürst Karl Theodor mit einem Gebäude bedecken ließ, dessen Eingang er mit folgender Inschrift zierte:

Balneorum Romanorum Fundamenta summis auspiciis Caroli Theodori Principis Elec. eruta partimque tecto muroque hoc munita partim uti fuerant defossa. An. MDCCLXVI.

Die aus dem Schutte bei Schiersheim herausgegrabenen Wasserkrüge und zu dem Bade gehörigen Gefäße sind im antiken Kabinet zu Mannheim in zierlicher Weise zur Ansicht aufgestellt. Aehnliche Ruinen findet man noch bei Badweiler, Jagdhausen u. s. w. Auch hier in Mainz wurden vor einigen Monaten bei dem Bau

einer Kaserne auf dem alten Kästrich die Ueberreste eines römischen Bades ausgegraben, welche in dem römisch-germanischen Museum hierselbst zur Ansicht aufgestellt sind.

Den natürlichen Quellen schenkten die Römer ebenfalls ihre Aufmerksamkeit; sie errichteten an kalten und warmen Quellen Gebäude zu Bädern. Daher sieht man noch die Denkmäler römischer Pracht und Ueppigkeit der warmen Quellbäder bei Bajä zwischen dem erloschenen Vulcane Solfaterra und dem mittelländischen Meere, die nach dem Kaiser Nero benannt wurden.

Unter den kalten Quellen sind diejenigen bei Clusium und Gabii berühmt, welche auch Horaz gebraucht hat, wie dies aus einem seiner Briefe an Numonius Vala hervorgeht. Nach Plinius und Tacitus waren den Römern die warmen Quellen zu Wiesbaden und Baden-Baden sehr bekannt und wurden dieselben vielfältig von ihnen benützt.

Die Trümmer eines römischen Dunstbades sehen wir noch zu Baden-Baden im Garten der dortigen Stiftskirche. In Ungarn und Frankreich, namentlich in Paris, findet man noch vielfältig Rudimente, welche beweisen, daß das römische Volk in seiner Blüthezeit die Bäder und Leibesübungen als die ersten und wichtigsten Beförderungsmittel ihrer geistigen und körperlichen Thatkraft und Stärke ansahen. Von der Pracht und Zweckmäßigkeit der inneren Einrichtung Alt-Römischer Bäder bieten uns heute noch die in Herculanum und Pompeji ausgegrabenen Gebäude dieser Art einen erstaunenswerthen Anblick dar.

Nachdem wir die verschiedenen Bade-Locale ihrer Bestimmung nach, gestützt auf die zuverlässigsten Schriftsteller des Alterthums, abgehandelt haben, werden wir deren innere Pracht und Schönheit von dem beliebten Bulwer, dem Verfasser der letzten Tage von Pompeji, in seiner

ihm eigenen ästhetischen Form vortragen lassen.

Nach einem den Regeln der Gesundheit entsprechenden Plane angelegt, übertreffen die Alt-Römischen Bäder alle Bäder anderer Zeiten. Vor Allem war in denselben Rücksicht auf die naturgemäße Temperatur-Uebergänge während dem Bade genommen. Der Mißbrauch unserer Zeit, welcher leider zu oft in vielen der sogenannten Kaltwasser-Heilanstalten und ähnlichen Bädern stattfindet, daß man, um eine Reaction im Organismus hervorzurufen, ohne zu individualisiren, den auf den höchsten Grad durch Einwickelung oder durch Dampfbäder erhitzten und in Schweiß versetzten Körper plötzlich durch eiskaltes Wasser abkältet und abschreckt, wurde von den römischen Aerzten nicht gebilligt, bei Krankheiten selten angewendet, und nur robusten kräftigen Personen gestattet. Ihnen waren durch die Grundsätze des Hippokrates gelindere Anregungen genügend, um

die Naturheilkraft zu ihrem Heilgeschäfte anzuregen, und diese Anregungen wurden streng dem vorliegenden Krankheitsfalle und der Constitution des Badenden angepaßt.

Zu diesem Zwecke waren in vier verschiedenen Badezimmern die für den betreffenden Fall nothwendigen Wärmegrade vertreten. In den öffentlichen Bädern waren diese vier Zimmer doppelt vorhanden[1]) und lagen in gleicher Ordnung zur linken und rechten Seite über dem Hypocaustum, einem Ort, welcher durch einen darunter befindlichen Ofen so genannt wurde. Von dem Hypocaustum aus wur-

---

1) Dem sehr alten Schriftsteller Hesiodus und andern zuverlässigen Autoren zufolge bestand diese doppelte Anordnung der Bäder für den abgesonderten Gebrauch beiderlei Geschlechter. Dieser Unterschied wurde während der tugendhaften Zeit der Römer behauptet:

Μηδὲ γυναικείῳ λουτρῷ χρόα φαιδρύνεσθαι
Ἀνέρα.

Nec vir corpus oblectet lavando cum muliere.

den die Badezimmer und auch häufig andere Localitäten des Gebäudes vermittelst eines Röhrensystems aus gebranntem Thon durch Wärme gespeist. Die Badezimmer hatten dem Temperaturgrade gemäß besondere Benennungen: a) Laconicum, b) Tepidarium auch Apodyterium genannt, c) Calidarium und d) Frigidarium. Natürlich ließ sich jeder Privatmann die Bäder nach seinem Bedürfniß und Geschmacke anlegen, und finden wir daher in den Berichten der Alten und in den uns gebliebenen Ruinen neben verschiedenen Benennungen der Localitäten verschiedene Abweichungen in der Anlage derselben. Bei mehreren Schriftstellern der Neuzeit, die sich nicht durch ein genaues Studium des Alt-Römischen Bades unterrichtet haben, werden deßhalb ganz gegentheilige Ansichten über die Bestimmung und Einrichtung der einzelnen Badestuben gegeben. So wurde ein Apodyterium bei zwei Reihen, zuweilen ein Hy-

pocaustum bei mehreren Reihen der genannten Zimmer u. s. w. angelegt.

Das Laconicum, welches der Feuerung am nächsten lag, war das warme, trockene Dunstbad, in welchem durch hohe Wärmegrade ein außerordentlicher Schweiß erzeugt werden konnte. Diesen Namen erhielt es nach Plutarch [1]) von den Lacedämoniern, die es erfunden haben. Diese benützten es häufig, indem sie mit schweißtriefendem Körper sofort in das kalte Bad gingen, um sich, wie Martial [2]) berichtet, gegen Wärme und Kälte, sowie gegen die Uebergänge beider abzuhärten. Die Griechen nannten dieses Zimmer Pyriaterium (τὸ πυριατήριον von ἡ πυρία das trockene

---

1) In vita Alcibiadis.

2) Lib. 6. Epig. 42.

Ritus si placeant tibi Laconum
Contentus potes arido vapere
Cruda Virgine, Martiaque mergi.

Wenn dir die Sitten der Spartaner behagen, so kannst du dich zu deinem Ergötzen aus den heißen Dunstbädern in das kalte Virgo- und Marswasser tauchen.

Schwitzbad, heißes Dampfbad rc.) Bei den Römern hatte es verschiedene Namen, welche eben zu den falschen Auffassungen mancher heutigen Schriftsteller geführt haben. So heißt es sehr häufig cella calida, beim Seneka Sudatorium, beim Vitruvius Calastarium, beim Cicero Assa. An der gewölbten Decke des Laconicums war, wie aus einem Briefe des jüngeren Plinius an Gallus hervorgeht, ein Schild (Clypea) angebracht, welches durch eine Kette aufgezogen werden konnte, um der frischen Luft den Eintritt zu gewähren.

Das Tepidarium der Römer hatte ähnliche Zwecke wie das Apodyterium der Griechen. Dasselbe war in den Bädern der prächtigste Theil des Ganzen; Alles was Kunst und Luxus erzeugen konnte, war hier vertreten; sie waren ausgestattet gleich fürstlichen Vorzimmern. Die großartigsten Säulen aus antikem Marmor, welche heute noch die Paläste und Kirchen Roms zieren, schmückten die Tepidarien

der Bewohner des alten Roms. Prachtvolle Marmortafeln, goldene Arabesken, herrliche besonders enkaustische Gemälde, von den Meisterhänden der besten griechischen Künstler angefertigt, zierten die Wände. Die Fußböden bestanden aus Mosaiken, Glasflüssen und den schönsten Verzierungen aus edlen Metallen. Zur Zeit des älteren Plinius war der Luxus schon so hoch gestiegen, daß vornehme Römerinnen kein Badezimmer mehr betreten wollten, dessen Fußboden nicht mit Gold und Silber ausgelegt war. Die kostbarsten Geräthe, worin das Wasser durch eigens dazu bestimmten Aufwärter (Aquarii) zum Trinken und Uebergießen geholt wurde, bestanden aus Silber, Gold oder korinthischem Erze und stachen sehr ab von den Muscheln, irdenen Gefäßen und ausgehöhlten Kürbissen der Urbewohner Roms. Kaiser Nero zahlte für zwei durchsichtige gläserne Trinkgeschirre nach unserem Gelde 300,000 Conventionsthaler, da das durchsichtige

Glas zu damaliger Zeit zur größten Seltenheit gehörte. Das Tepidarium war in der Regel von acht-eckiger Form und wurde vom Hypocaustum aus mäßig erwärmt. Hier legten die Personen, welche baden wollten, ihre Kleider ab und bereiteten sich zu den eigentlichen Bädern vor. Diejenigen, welche ihre vorgeschriebenen Leibesübungen durchgegangen waren, wurden mit Striegeln (strigiles) abgerieben und dann zum Bade gesalbt. Die Striegel waren aus Metall oder Elfenbein, in den öffentlichen Bädern aus Eisen gefertigt und wurden vor ihrem Gebrauche in Oel getaucht. Vornehme Leute hatten ihre eigenen Striegel aus Gold und Silber, wie dieses aus den Schriften des Persius erhellet [1]). Durch dieselben wurde die Hornschicht (Epidermis) der Haut ent-

---

1) Persius Satyr. 5. P, 129.
I, puer, et strigiles Crispini ad balnea defer.
Geh, Bursch' und trag die Striegel des Crispinus zum Bade.

fernt und die Ausdünstung derselben befördert. Vom Kaiser Augustus erzählt Sueton [1]), daß derselbe durch den häufigen Gebrauch der Striegel schwülige Gewächse auf Bauch und Brust gehabt hätte.

Im Tepidarium durch Einsalben und Abreiben vorbereitet, ging der Badende in das für ihn passende oder vom Arzt verordnete Bad.

Das Calidarium war ebenfalls ein großes, sehr sonniges Zimmer, in welchem die Wannenbäder genommen wurden. Die Wannen waren bei den Reichen nicht selten aus egyptischem Marmor gefertigt und oftmals von so colossaler Dimension, daß viele Personen auf dem Rande derselben sitzen konnten. Diese Art Badegefäße wurde bei den Griechen λοῦτρον, bei den Lateinern Lavacrum oder Labrum genannt. Das Wasser floß durch Röhren aus drei verschiedenen weit gewölbten Gefäßen, welche

1) Vide in vita Aug. c. 80.

über dem Hypocaustum standen, in die Wannen. Diese Gefäße hießen Miliaria [1]) und wurden durch eine so sinnreiche Lage mit einander verbunden, daß sie ohne besonderen Arbeitsaufwand kaltes, warmes und heißes Wasser liefern konnten; sie wurden deßhalb auch Vas frigidarium, Vas tepidarium und Vas calidarium genannt. In dem Vas frigidarium, welches am höchsten lag und von dem gemeinschaftlichen Wasserbehälter gespeist wurde, war das kalte Wasser enthalten. Dieses Gefäß stand mit dem Vas tepidarium durch ein geschlängeltes Rohr in Verbindung, durch welches das kalte Wasser zufloß. Jedoch wurde es gleich von hier aus durch ein noch mehr geschlängeltes Rohr um das unterste, dem Feuer am nächsten liegende, heißes Wasser enthaltende Vas calidarium geleitet und erwärmt,

---

1) Seneka, Caro und Palladius erwähnen alle der Miliaria. Wahrscheiulich deßhalb so benannt, weil sie eine unermeßliche Menge Wasser enthielten.

letzteres aber zugleich mit warmem Wasser gespeist.

Auch im Calidarium wurde die Haut durch Reiben mit Schwämmen in Thätigkeit gesetzt und durch Seifenkugeln, deren vornehmstes Ingredienz das Nitrum (Salpeter) und Aphronitrum war, gereinigt.

Das Frigidarium ist das Zimmer, worin kalt gebadet wurde. Gewöhnlich war es in den öffentlichen Bädern mit dem vorigen durch einen Gang verbunden; jedoch in einigen, namentlich in den Bädern des Diocletian waren noch mehrere Nebenzimmer zur besonderen Bequemlichkeit angebracht. Unter diesen Nebenzimmern zeichnet sich namentlich eine große Cryptoporticus mit großen offenen Fenstern aus, durch welche beständig frische Luft wehte, welches Bachius in seinen Nachrichten über die Bäder der Alten (de thermis veterum), dazu bestimmte, diesen Ort als das eigentliche Frigidarium zu be-

schreiben [1]). Das wahre Frigidarium aber, wiewohl verschiedene Schriftsteller die verschiedenartigsten Nachrichteu hierüber geben, war das eigentliche kalte Badezimmer. Die Wanne oder das Bassin, worin sie badeten, hieß frigida lavatio. Plinius nennt es im 17. Briefe seines zweiten Buches Baptisterium, welche Benennung dem Macrobius zufolge dem warmen Bade beigelegt wurde [2]). — Es waren bestimmte Badestunden des Tages in den öffentlichen Bädern festgesetzt, welche durch eine Glocke angekündigt wurden. Dem Glockentone folgend, gingen diejenigen, welche sich mit den Leibesübungen beschäftigt hatten, nebst anderen Badelustigen in

1) Locus ventis perflatus fenestris amplis.

2) Macrobius gibt an, daß die Alten ihre neugebornen Kinder in dem Baptisterium gewaschen haben; mit den Mädchen geschah dies am achten Tage, mit den Knaben am neunten Tage nach der Geburt, an welchem sie auch zugleich seinen Namen erhielten. Man nannte diesen Tag diem lustricum. Die Christen haben das Wort Bapisterium nachmals wahrscheinlich beibehalten.

die Bäder. Das Dunstbad sowohl wie die warmen Wasserbäder waren der Verordnung des dirigirenden Arztes gemäß auf eine gewisse Temperatur erwärmt. Wer zu spät kam, mußte sich mit kaltem Wasser behelfen, wie aus einer schönen Stelle des Martial hervorgeht [1]). Die Badestunde war gewöhnlich kurz vor der Coena [2]) (die tägliche Hauptmahlzeit der Römer); jedoch gab Kaiser Alexander Severus die Erlaubniß, während der schwülen Sommerzeit auch in der Nacht in den öffentlichen Bädern baden zu dürfen. Kranke und Schwächliche hatten sich an keine Zeit zu binden, sondern erhielten

1) Lib. 14. Epig. 163.
Redde pilam, sonat aes thermarum; ludere pugis?
Virgine vis sola lotus abire domum?
Gib den Ball zurück, es schlägt die Stunde der Bäder; du fährst fort zu spielen?
Willst du allein im kalten Virgo-Wasser gebadet nach Hause gehen?

2) Nach unserer Zeitrechnung gegen drei Uhr Nachmittags.

die Bäder nebst Frictionen und Leibesübungen zu jeder Zeit nach der Vorschrift des Arztes. Da die öffentlichen Bäder auf allgemeine Kosten erhalten wurden; so war der für das Baden gesetzte Preis nach unserem Gelde ungefähr 1 Heller, der beim Eintritte in das Bad dem Aufwärter jeder Zeit bezahlt wurde. Horaz spottete deßhalb mit vieler Laune über den Hochmuth eines stoischen Philosophen und sagt dem eingebildeten Monarchen, daß seine Majestät nur einer von den Haufen ist, die ihren Heller bezahlen müssen [1]).

In den Privatbädern wurde ganz nach Bequemlichkeit und Lust gebadet. Vor jeder Mahlzeit, nach jeder Reise [2]) wurden

---

1) Satyr. 3. Lib. 1137.

Dum tu quadrante lavatum
Rex ibis —

Während du mit dem Stolz eines Königs dahin schreitest — In dein Hellerbad!

2) Hippokrates und Galenus empfehlen das Bad nach jeder Reise oder anstrengenden Arbeit, um die Müdigkeit

Bäder genommen. Ein Römer von feinen Sitten badete der Reinlichkeit wegen einige Mal des Tages und ging nie eher in eine Gesellschaft, bevor er ein Bad genommen hatte. Der gewöhnliche Mann, welcher nicht Zeit hatte, jeden Tag zu baden, wusch jedoch täglich mehrere Mal Gesicht, Hände und Füße und badete unter allen Umständen an den Nundinis (am neunten Tage) seinen ganzen Leib. Der Nundinus war auch der Markttag; und die Landleute, welche zur Stadt gingen, um einzukaufen oder öffentlichen Versammlungen beizuwohnen, badeten vorher ihren Körper in einem Flusse oder in einer Wanne.

Nachdem wir das Wichtigste über die Einrichtung und den Gebrauch der Alt-Römischen Bäder, gestützt auf die zuver-

---

zu ertödten.* Wir sehen diese Anschauung ja schon in den urältesten Zeiten vertreten. In einem Schauspiele des Plautus wird Befehl gegeben, für eine von der Reise gekommene Jungfrau Badewasser zu erwärmen. Nach Plato findet der Landmann nach seinen ländlichen Arbeiten Erquickung im warmen Bade.

läßigsten Quellen des Alterthums dem geehrten Leser vorgeführt haben, so wollen wir, wie oben angedeutet, durch die liebliche Sprache des Bulwer das Ganze im Zusammenhange kurz wiederholen, ehe wir über den Verfall jener Bäder sprechen, deren Gebrauch im Alterthume zur unentbehrlichen Volkssitte geworden war, und deren Andenken uns heute noch als Richtschnur der körperlichen Entwickelung des Menschengeschlechtes dienen sollte. Bulwer sagt in seinen letzten Tagen von Pompeji über die Bäder:

War man durch den Haupteingang eingetreten, so fand man in der Vorhalle den Bademeister mit zwei Kästchen, von denen das eine für das Geld, das andere für die Bademarken bestimmt war. — Längs den Wänden der Seitenhalle waren Bänke mit Personen aus allen Ständen besetzt, während andere nach der Verordnung des Arztes in der Halle auf und ab gingen, hier und da stehen blieben

und die unzähligen Ankündigungen von Schauspielen, Verkäufen, Merkwürdigkeiten lasen, welche an den Wänden angeheftet waren. — Sie traten von hier in ein zweites geräumiges Gemach, welches zum Ankleide- und Salbenzimmer diente. Die Decke war in viereckige Felder mit buntgemalten Figuren getheilt, welche wie Huldgöttinnen von oben herab zu schweben schienen. Der rein gehaltenene Fußboden war musivisch ausgelegt und an den Wänden waren bequeme Sitze angebracht. Die Pompejaner verbannten, wie alle südlichen Nationen, gern das Licht ihres heißen Himmels von den Orten, wo sie Kühlung suchten. Zwei kleine Glasfenster ließen die gebrochenen Strahlen spärlich herein, so daß man ein daselbst befindliches Relief, die Vernichtung der Titanen vorstellend, nicht zu jeder Tageszeit gut sehen konnte. Diejenigen, welche noch mehr Aufwand liebten, traten durch eine andere Thüre in das warme Luftbad

(Tepidarium), ein Zimmer, welches theils durch einen tragbaren Heerd, theils durch Röhren, die unter dem durchbrochenen Fußboden lagen, eine höchst angenehme Wärme erhielt. Ein Theil der Badegäste blieb hier und genoß den wohlthätig wirkenden Reiz der erwärmten Luft. Da in diesem Raume vornehmlich nur die Reicheren verweilten, war er vor allen übrigen glänzend ausgeschmückt. Die gewölbte Decke war mit buntgemaltem Stuck verziert. Das Gesims wurde von grotesken Figuren getragen, nur eine matte Beleuchtung fiel durch das in ziemlicher Höhe angebrachte Glasfenster auf die purpurnen Wände und auf den bunten Mosaik des Fußbodens. Ruhebänke mit weichen Polstern, deren bronzene Gestelle man heute noch an demselben Ort vorfindet, standen an den Wänden. Es gab viele, welche sich gewöhnt hatten, täglich siebenmal zu baden. Diese blieben hier, in der Regel nach dem kalten

Bade, in einem Zustande sprachloser Ermattung, und manche von den Opfern einer so großen Sorgfalt für ihre Gesundheit grüßten den eintretenden Freund kaum mit Kopfnicken; da sie die Anstrengung der Unterhaltung fürchteten. Aus diesem Zimmer begab sich die Gesellschaft nach verschiedenen Gemächern, je nachdem die Neigung sie trieb. Die Einen gingen in das noch heißere Schwitzbad (sudatorium) und von da wiederum in ein warmes Bad; die Anderen, die mehr vertragen konnten, gingen sogleich in das Wasserbad (calidarium). — Nachdem sich der Badende in dem Tepidarium nach und nach erwärmt hatte, begab er sich in das Sudatorium. Hier mag sich der Leser selbst, vielleicht aus eigener Erfahrung, den Proceß des Schwitzbades ausmalen, welches die feinsten Wohlgerüche durchdufteten. Nachdem der Badende diese Operation durchgemacht, nahmen ihn seine Sklaven in Empfang,

welche mit einem Schabeisen (strigilis) den Thau der Hitze — um nicht allzu prosaisch zu reden — von seinem Körper entfernten. Von hier stieg er, etwas abgekühlt, in das Wasserbad, worauf er mit wohlriechenden Wassern besprengt wurde, während von der entgegengesetzten Seite ein kühlender Sprudel sich über ihn ergoß, unter welchem er auf und ab ging. Jetzt, in das Badehemd gehüllt, kehrte er in das Tepidarium zurück, wo der eigentliche Hochgenuß des Badevergnügens begann. Die Badenden wurden von ihren Sklaven aus den köstlichsten goldenen, alabasternen und krystallenen Gefäßen mit Oelen und Salben, welche der Orient lieferte, eingerieben. Das Verzeichniß dieser Salben, deren die Reichen sich bedienten, würde einen modernen Band füllen (zumal wenn das Buch bei einem splendiden Buchhändler erschien), als da sind: Amoracinum, Nardum, Malapathrum, Magalium und was sich sonst noch auf

„um" endigt. In einem daranstoßenden Zimmer ertönte eine sanfte Musik, und diejenigen, welche die Bäder mit Mäßigkeit genossen, unterhielten sich, gestärkt und erfrischt, mit aller Munterkeit der verjüngten Lebensgeister. — „Gesegnet sei, wer das Bad erfand!" rief ein Römer, indem er sich auf eine jener weichgepolsterten Ruhebänke von Bronze hinstreckte, welche der Reisende noch heutiges Tages zu Pompeji in demselben Tepidarium suchen kann; „war er Herkules oder Bacchus, er verdient es, ein Gott zu sein!"

In der Blüthezeit des Griechenthums war die naturgemäße Leibesübung (Gymnastik) in Verbindung mit den verschiedenartigsten Bädern Volkssitte und Staatsgesetz. Der Zweck dieses Gesetzes war die Bildung eines gesunden Körpers, eines kräftigen Volkes. Die Weltgeschichte lehrt, daß bei keinem Volke zu keiner Zeit die Cultur des Geistes und des Körpers so hoch gediehen

war, wie bei den Griechen in ihrer Blüthezeit. Die plastische Schönheit der Hellenen dient unseren heutigen Künstlern eben so zur Richtschnur, wie die Grundlage aller Philosophie ihrem Zeitalter entspringt. Die höchste Tugend eines Griechen war die Tapferkeit; körperlich und geistig sich zu bilden, um für das theure Vaterland zu streiten, für seine Rechte den Feind in die Schranken fordern zu können, war der Zweck seines Daseins. Gern starb Einer für Alle und Alle für Einen. Von dem griechischen Geiste wurden auch die Römer beseelt, nachdem sich griechische Sitte und griechische Cultur nach Rom verpflanzt hatte. Das römische Volk sah sehr bald ein, daß die dem Menschen von der Natur verliehenen Anlagen und Kräfte geübt werden müssen, wenn sie verwerthet werden sollen. Sie eigneten sich neben griechischer Bildung diejenigen Mittel an, die ihre körperlichen Kräfte ausbildeten und erstarkten. Diese Mittel waren die regel-

rechten Leibesübungen und der naturgemäße Gebrauch der Bäder. So lange die Römer edlen Zwecken huldigten, so lange sie in der griechischen Erziehung (παίδεια), die ihnen als Muster diente, diejenigen Mittel erblickten, welche ihre geistigen und körperlichen Kräfte fürs Vaterland zu bilden vermögen, so lange wurde auch die Gymnastik und das Baden einfach und vernunftgemäß angewendet. Nachdem aber Rom durch die Schätze, welche ihre Legionen heimbrachten aus dem reichen Asien, welches sie plünderten, zu einem unermeßlichen Reichthume gelangte; da trat an die Stelle der Einfachheit der alle Cultur zerstörende Luxus, an die Stelle der Tapferkeit und Bürgertugend Weichlichkeit, Wollust und Ausschweifung. Die menschlichen Anlagen wurden nicht mehr geübt, das Vaterland zu vertheidigen; das Sehnen nach Ruhm auf dem Schlachtfelde war geschwunden, und jenes geisttödtende Philisterthum war dafür entstanden, wel-

ches behaglich in Faulheit versinkt und dem nothwendigen Untergang des Einzelnen, wie ganzer Völker voranschreitet. Die einfachen Sitten wurden vertauscht mit raffinirten Schwelgereien, die hellenische Gymnastik, welche eine schöne harmonische Entwickelung des menschlichen Organismus bezweckte, mußte weichen der rohen Athletik, deren blutiges Andenken eine Grauen erregende Geschichte hinterließ. Man fand kein Bedürfniß mehr, sich selbst zu üben, sondern der gesunkene Geist labte sich an den Gefechten unmenschlicher Gladiatoren und ergötzte sich an dem Kampfe wilder Bestien. Wonnegefühl entlockte den Zuschauern der Anblick der Arena, wenn Mensch den Menschen erwürgte, wenn wilde Thiere ihre menschlichen Opfer zerfleischten. So weit war das Weltbeherrschende Rom gesunken vor seinem Untergange.

Das Loos alles Irdischen, daß es allmählig wieder vergeht, war auch Rom

geworden. Die Weltgeschichte bezeugt aber, daß mit dem Untergange dieser Völker auch die schönsten Blüthen der Humanität zu Grunde gingen, um nie wieder in ähnlicher Weise bei einem anderen Volke zu erstehen.

Trotz der Ermahnung der größten Männer des Römerthums, welche schmerzvoll den Untergang des Weltbeherrschenden Roms voraussahen [1]), war das üppig gewordene Volk nicht wieder zurückzuführen zu einfachen Sitten und bereitete sich unaufhaltbar seinen Untergang. Der einfache Gebrauch der Bäder und Leibesübung ging nach und nach in blutige

1) Wie weit die Raffinerie in den sinnlichen Genüssen bei den Römern vor ihrem Untergange war, läßt sich hier im Einzelnen ohne Verletzung des Anstandes nicht darthun. Juvenal, Martial, Plinius, Seneca und andere römischen Schriftsteller sprechen mit Entsetzen hierüber und machen ihren Zeitgenossen Vorwürfe über ihr Treiben, glaubend, daß sie der damals noch nicht so allgemein gewordenen Verunsittlichung erfolgreich entgegentreten. Aber unaufhaltsam schritt die Schwelgerei vorwärts, ohne Aufenthalt sich ihren Untergang selbst bereitend.

Athleten- und Gladiatorenkämpfe und wollustige Gelage über. Von einer die Gesundheit befördernden Lebensweise wußten nur noch wenige etwas.

Das neuerstandene Christenthum, gehoben durch die vortrefflichen Lehren des Erlösers, wendete sich mit Abscheu hinweg von diesem unsittlichen Treiben. Der Haß der jungen Christen gegen jede heidnische Einrichtung ließ sie in ihrem Fanatismus jedoch zu weit gehen. Ohne Unterschied verwarfen sie Alles, was vorher bestand, kehrten sich ab von allem Irdischen und erstickten durch ihre mißverstandenen Begriffe von Frömmigkeit die Gefühle des gesellschaftlichen Lebens. Ihren Schwärmereien nachhängen zu können, suchten sie Wälder und Einöden, sich glücklich schätzend, wenn sie den Märtyrertod erleiden konnten. Unter diesen Umständen mußte die Pflege des Körpers ganz vernachlässigt werden. Nachdem Constantin der Große das

Christenthum angenommen, er demselben die Oberherrschaft im römischen Reiche verlieh und seine Residenz nach Constantinopel verlegte, wurden die Grundsätze und Gebräuche des ganzen Volkes verändert. Es kamen die öffentlichen Bäder in Rom immer mehr in Verfall und wurden nur noch von Wenigen benützt. Constantin jedoch hatte sich in Byzantium Bäder errichten lassen, deren er sich gegen Ende seines Lebens bei einem hartnäckigen Wechselfieber bediente. [1])

Roms Untergang wurde immer mehr verbreitet, und die Römer konnten den einfallenden Gothen unter der Anführung Alarich's im Jahre 410 nach Christi Geburt keinen Widerstand mehr leisten. Unter der Regierung des entnervten Kaisers Honorius wurde Rom

1) Als Constantin der Große seine neue Residenz, Constantinopel, am 11. Mai 330 n. Chr. dem Erlöser widmete, befanden sich daselbst acht öffentliche Bade-Anstalten und 150 Privatbäder.

eingenommen, verheert und geplündert. Was König Alarich verschont ließ, zerstörte König Genserich mit seinen Vandalen. Der darauf folgende Odoaker mit den Herulern und Theoderich mit den Ostro-Gothen größtentheils.

Von der Pracht und Schönheit des herrlichen Roms, von seinen Thermen und Palästen blieben fast nur noch Schutthaufen und Trümmer, welche die Geschichte Jahrtausende noch beweinte, übrig. Was sonst noch stehen blieb, wurde durch die Hände der Christen zerstört, deren Sinne immer mehr eingenommen wurden durch die Herrschaft fanatischer Priester, die jene Kunstwerke des alten Roms als Werke des Teufels bezeichneten. Die Bäder, welche die Legionen an den Ufern des Rheines und den anderen Gebieten des römischen Reiches anlegten, wurden großentheils durch Allemanen und Franken und von anderen Völkern, welche bei der großen Völkerwanderung das westliche und

südliche Europa durchströmten, in Trümmer gelegt. So gingen jene Institute, welche sich einstens die höchste Aufgabe, die geistige und körperliche Veredelung des Menschengeschlechtes, gestellt hatten, durch die Schuld jenes Volkes zu Grunde, für dessen Wohl sie geschaffen waren.

In dem grausigen Zeitalter der Barbarei und des Aberglaubens, welches dem Untergange des römischen Reiches folgte, sehen wir jede Cultur des Geistes und Körpers erdrückt durch Fanatismus und Rohheit. Wer kennt nicht das grausame Verbot des fanatischen Papstes Gregor I., welches denjenigen als Anhänger des Heidenthums mit dem Tode bestrafte, welcher beim Lesen eines griechischen oder römischen Schriftstellers ertappt wurde! Die Heilkunde lag in den Händen unwissender Mönche, welche durch abergläubische Mittel beim Volke ihr Ansehen zu steigern suchten. Von den Kirchenvätern wurden die beschränktesten Regeln für das Baden

gegeben, so daß z. B. nach dem heil. Augustinus der Jungfrau nur einmal monatlich zu baden erlaubt war, und durch den heil. Hieronymus sogar nach den Jahren der Kindheit die Bäder ganz untersagt worden sind, um nicht durch sie das Feuer böser Lüste anzufachen.

Nachdem in dem 7. Jahrhundert die Wissenschaften am tiefsten gesunken, und der Geist in das Joch der schimpflichsten Sclaverei eingezwängt war; zeigt uns das achte Jahrhundert wieder die aufgehende Morgenröthe der medicinischen Wissenschaft durch die Araber, zu welchen die Schriften der Griechen und Römer gelangt waren, und namentlich durch das Erscheinen des wahrhaft großen Kaisers Karl. Er, der das Studium der allten Classiker wieder einführte und Anstalten zur Beförderung der Gelehrsamkeit errichtete, führte auch den Badegebrauch wieder ein; indem er Aachen mit seinen Heilquellen zur Residenz machte und dort Bäder anlegte.

Bis zum eilften Jahrhundert erhielt sich der von Karl dem Großen und seinen unmittelbaren Nachfolgern begünstigte Badegebrauch und wurde im zwölften Jahrhundert durch die allgemeine Verwirrung der Feudalverfassung in Deutschland wieder ganz vernachlässigt. Durch die bürgerlichen Kriege und anarchischen Zustände war die Reinlichkeit und Pflege des Körpers ganz gesunken; so daß trotz des damals herrschenden Aussatzes es den kirchlichen und gesetzlichen Bemühungen schwer fiel, die Menschen an Reinlichkeit zu gewöhnen. Die Mönche bedienten sich des Kunstgriffes, daß sie die Bäder heiligten, indem sie behaupteten, durch das Bad könnten die Sünden abgewaschen werden, und die Badenden Absolution für ihre Vergehen erhalten. Diese Bäder wurden Seelenbäder (balnea animarum, refrigeria animi) genannt. Für Vermächtnisse, welche sie zu diesem Zwecke erhielten, durften arme Leute in den Klöstern,

Hospitälern und Badestuben frei baden, auch geschröpft und Ader gelassen und mit Brod, Bier und Salz gespeist werden. Ein Gesetz befahl dem Ritter und dem Knappen, vor der Aufnahme in den Orden und vor der Erhaltung des Ritterschlages ein Bad zu nehmen und den schmutzigen langen Bart abzuschneiden. Kein Brautpaar durfte getraut werden, und kein Gast zur Hochzeit kommen, ohne ein Bad vorher genommen zu haben. Die Handwerker wurden alle Sonnabend durch eine Procession der Badelehrlinge unter Beckenklang zum Bade aufgemuntert. Durch die heimkehrenden Kreuzzügler, welche den Badegebrauch im Orient, wo er sich bis auf den heutigen Tag noch allgemein erhalten hat, kennen gelernt hatten, wurde derselbe in ihrem Vaterlande mehr gehoben. Und da sich der morgenländische Aussatz auch im Occident verbreitete und den abendländischen verschlimmerte, wurden diese ein immer größeres Bedürfniß. Aber

auch dieses Mal artete die Badesitte ähnlich wie bei den Römern durch den Luxus und Mißbrauch, welcher in den Bädern getrieben wurde, aus. Hierzu kamen noch die schrecklichen, ansteckenden Krankheiten des vierzehnten Jahrhunderts, die bis ins sechszehnte Jahrhundert im Occident wütheten, wie die schreckliche orientalische Pest 1347, die den größten Theil der Bevölkerung Europas aufrieb, der epidemische Scorbut, die englische Schwitzkrankheit (Sudor Anglicus) und besonders die im Jahre 1493 ausgebrochene Lustseuche u. s. w., welche den abermaligen Verfall der Bäder herbeiführten. Die Türken fanden die, wie oben gesagt, von den Römern gegründeten Bäder in Constantinopel vor und machten, nachdem sie die Annehmlichkeit dieser römischen Bäder kennen gelernt, das Baden zu einem heiligen Religionsgesetz. Die Türken sind an Reinlichkeit den sonst an Wissenschaft höher stehenden Völkern des übrigen Euro-

pa's bei weitem vor. In Rußland und Ungarn hat sich der Badegebrauch auch als Volkssitte erhalten.

In dem übrigen Europa sehen wir, als Folge der fortschreitenden Naturwissenschaften, auch immermehr die Nothwendigkeit der Hautcultur ein. Die berühmten deutschen Aerzte Zimmermann, Hufeland, Marcard, Heineken, v. Schallern, S. G. Vogel, Wichelhausen, u. a. m., deren Namen wir als leuchtende Sterne zu Ende des vorigen und Anfangs dieses Jahrhunderts am geschichtlichen Horizonte erblicken, welche die Verirrungen der im Anfange dieses Buches angedeuteten verschiedenartigen Schulen, durch reine wahre hippokratische Naturanschauungen zu bekämpfen suchten, thaten durch Schrift und Wort das Ihrige, um den Bädern und den naturgemäßen Leibesübungen zum Gedeihen der Menschheit wieder Geltung zu verschaffen. Die Bestrebung dieser unsterblichen Männer,

sowie die gründliche Erforschung der Gesetze des Lebens durch die Naturwissenschaften haben auf fruchtbarem Boden Wurzel gefaßt; und es gibt kaum eine größere Stadt mehr im civilisirten Europa, welche nicht kalte und warme Badeanstalten besitzt.

Je mehr aber die naturwissenschaftliche Bildung ins Volk dringen wird, je mehr auch der Nichtarzt von dem Nutzen der Hautcultur zu einer wissenschaftlichen Erklärung gelangen wird; desto mehr wird auch der Badegebrauch in geregelter wissenschaftlicher Form gehandhabt werden. Unter allen Bädern aber, welche die Hautcultur am meisten befördern, den Stoffwechsel am kräftigsten anzuregen, somit den Organismus im gesunden Zustande zu erhalten und Störungen in demselben auszugleichen vermögen, verdient das dem heutigen Standpunkte der Diätetik und Heilkunde angemessen eingerichtete

Alt-Römische Bad,
über dessen physiologische Wirkung wir in dem nächsten Kapitel sprechen werden, eine ganz besondere Beachtung.

Dritter Abschnitt.

Die heilsame Wirkung des Alt-Römischen Bades ist begründet durch die neuesten wissenschaftlichen Forschungen. — Die menschliche Haut in hygiastischer und therapeutischer Beziehung. — Beschreibung des von dem Verfasser im Gartenfelde bei Mainz errichteten Alt-Römischen Bades. — Kurze Besprechung derjenigen Krankheiten, welche namentlich durch den zweckmäßigen Gebrauch des Alt-Römischen Bades geheilt werden können.

Nachdem in dem vorhergehenden Abschnitte die verschiedenen Ansichten der sich vielfach widersprechenden medicinischen Schulen und künstlich aufgebauten Heilsysteme besprochen wurden; nachdem wir die Lehre der Naturheilung und des Stoffwechsels in seiner Bedeutung auf dieselbe in Erwägung zogen: ersahen wir, daß die auf einfache und richtige Naturbeobachtung sich stützenden hippokratischen Lehren unumstöß-

lich und wahr sind. Es wurde zugleich dargethan, daß jene Naturbeobachtungen des Hippokrates und seiner Anhänger sich nur auf Erfahrung gründeten, und die Resultate reiner Empirie waren, jedoch einer unerreichbaren Quelle von Genialität entsprangen. Die früheren Anhänger der Naturheilkunde konnten sich für ihre am Krankenbette geernteten Ergebnisse keine den Gesetzen des Lebens entsprechende wissenschaftliche Erklärung geben und ließen sich durch die philosophischen Anschauungen ihrer Zeit zu unfruchtbaren theoretischen Speculationen verleiten. Der exacten wissenschaftlichen Forschung unserer Tage war es jedoch vorbehalten, die Resultate jener Naturbeobachtung der Alten und ihre aufgestellten Lehren zu läutern, das Falsche von dem Wahren zu sondern und dieses zum Wohle der Menschheit zu verwerthen. Was die Alten instinctiv für richtig erachteten, vermag die heutige Wissenschaft größtentheils experimental durch bestimmte

Thatsachen zu beweisen, und der Ausspruch Pope's findet hier seine Anwendung: „Alles, was sehr vernünftig ist, muß in allen Zeiten sehr vernünftig gewesen sein, und was wir Gelehrsamkeit nennen, ist nichts mehr, als die Kenntniß von dem, was unsere Vorgänger für vernünftig hielten.“

Die Lehre von dem Stoffwechsel im Allgemeinen und dem des menschlichen Körpers im gesunden und kranken Zustande im Besonderen, die Erkenntniß der Vorgänge der flüssigen und festen Bestandtheile in den verschiedenen Krankheiten und die Einsicht in die Verrichtungen der verschiedenen Organe unseres Körpers geben uns den Schlüssel hierzu. Erstaunenswerth ist es nun, wie die neuere auf gründliche Studien sich basirende medicinische Wissenschaft wieder zu denjenigen Heilmitteln gelangt, deren sich das Alterthum in seiner Blüthezeit zu Heilzwecken bediente.

Es sind jetzt etwa 40 Jahre, daß ein Mann, von dem Geiste der Alten beseelt, die Leibesübungen der Griechen unserer Zeit wiedergab. Dieser Mann, der sich durch seine Bestrebungen unsterblich gemacht hat, war Peter Heinrich Ling, ein Schwede, am 11. November 1776 geboren und gestorben am 6. Mai 1839. Ling fand durch seine classischen Studien, daß die Leibesübungen der Alten jener mächtige Hebel waren, welcher dem Griechenthum in körperlicher und geistiger Beziehung denjenigen Standpunkt in der Weltgeschichte verschaffte, den es für ewige Zeiten einnimmt. Ling, der Mann, welcher mit einer Fülle von Genialität begabt und mit einem universalen Wissen ausgestattet war, forschte nach dem physiologischen Ursprung dieser Thatsache und fand nach genauer Prüfung, daß die Bethätigung der quer gestreiften Muskeln, die ausübenden Kräfte unseres Willens, von unendlichem Einflusse auf alle andere

Organe und Systeme des menschlichen Körpers seien. Er suchte zunächst denjenigen Einfluß zu ergründen, welchen die dem Willen unterworfenen willkürlichen (animalen) Muskeln auf die dem Willen nicht unterworfenen glatten Muskeln (organische Muskeln) besitzen, wie z. B. die des Verdauungs-Apparates u. s. w. Er suchte ferner die Wirkung der willkürlichen Muskelbethätigung auf die edleren Organe, Gehirn, Rückenmark, Herz und Lunge, auf die Blutbewegung, die Secretion und Excretion und auf den ganzen Stoffwechsel überhaupt zu erforschen. Er fand, daß die Ansichten und Versuche der größten Physiologen aller Zeiten mit seinen Beobachtungen übereinstimmten; und so begründete er, unterstützt von seinem Schüler, dem edlen Gabriel Branting, auf Grund der hellenischen Gymnastik eine gymnastische Heilmethode. Viele ausgezeichnete Aerzte wendeten sich prüfend diesem Systeme zu und schenkten demselben eine derartige

Aufmerksamkeit, daß die heutige physiologische Heilkunde die medicinische Gymnastik als eine der ersten Heilpotenzen erklärt. Der Verfasser dieses Buches, vor circa achtzehn Jahren noch Student, als auf diese für die Menschheit so segensreiche Heilart in unserem deutschen Vaterlande durch Hugo Rothstein, Richter, Eckart und Neumann aufmerksam gemacht wurde, ist so glücklich, einer der ersten zu sein, welche diesem Systeme ihre Aufmerksamkeit schenkten. Nach genauen Studien der Lehren jenes unsterblichen Mannes konnte Verfasser der Sehnsucht nicht widerstehen, an Ort und Stelle sich von den Grundsätzen des Meisters zu überzeugen, und ging deßhalb nach Stockholm, um an der Wiege jener Wissenschaft seine Kenntnisse zu bereichern. Hier trat das längst Geahnte in schöner Form vor seine Seele. In den belehrenden Worten des Professors Branting, des Dirigenten eines von seiner Majestät dem

König von Schweden errichteten Central-instituts für die Ling'sche Gymnastik, lag die Würze einer wahren hohen Naturauffassung. Das einzige Bestreben des Verfassers war seither, jene reine Lehre der Naturheilkunde heilig zu halten und sich in dieser Sphäre zu vervollkommnen. Schon damals tauchte in ihm die Idee auf, die jetzt in wissenschaftlicher Form gehandhabte Gymnastik der Griechen auch mit dem Badegebrauche derselben zu verbinden. Die Aufgabe aber, als Apostel für die Verbreitung der zu eigen gemachten neuen Lehre seine Schuldigkeit zu thun, die Kämpfe, welche er als solcher zu bestehen hatte, absorbirten seine Kräfte in dem Maße, daß es ihm nicht früher gelang, diesen heißersehnten Wunsch realisirt zu sehen.

Der Segen, welchen das Studium der Naturwissenschaften über ganz Europa ausstreute, hat die strebsamen Männer aller Länder brüderlich verkettet. Es ist jene geistige Polarität des redlich wahren

Strebens, welche gleichgesinnte Seelen auch in weiter Ferne geistig verbindet.

Vor einigen Jahren trat der vielbegabte Arzt Dr. Barter mit der Ausführung des von dem Verfasser längst gefühlten Bedürfnisses auf. Dr. Barter errichtete zu St. Ann's-Hill in Irland ein Alt-Römisches Bad und suchte es durch die ihm eigenthümliche Umsicht dem heutigen Standpunkte der Heilkunde angemessen zu verbessern. Er hat durch außerordentliche Heilerfolge in diesem Bade sein ärztliches Renommée bedeutend erweitert. Ein strebsamer deutscher Arzt, Dr. Luther, der sich längere Zeit in England aufgehalten hat und mit Dr. Barter befreundet ist, führte das Alt-Römische Bad in verbesserter irischer Form in Norddeutschland ein und errichtete ein solches auf seinem Gute Rudersdorf bei Wittenberg, welches außerordentlichen Anklang findet. Der Verfasser ist mittlerweile in die Lage gekommen, dem Beispiele des Dr. Barter

folgen zu können und hat es unternommen, in Mainz, der alten Römerstadt, ein Alt-Römisches Bad zu errichten, welches er weiter unten näher beschreiben wird. Verfasser dieses hat wiederum das Glück, einer der Ersten zu sein, welche diese Bäder zum Heil ihrer Mitmenschen in Deutschland einführen.

Wie nun Ling der Gymnastik der Alten eine sichere wissenschaftliche Basis auf Grund physiologischer Thatsachen zu geben im Stande war, ebenso bieten uns die Naturwissenschaften ganz bestimmte Anhaltspunkte für die heilsame Wirkung des Alt-Römischen Bades; und diese unumstößlichen Naturgesetze sind begründet in der Lehre von dem Stoffwechsel und in der Bedeutung, welche derselbe auf Diätetik und Heilkunde sich errungen hat.

Ehe wir über die physiologische Wirkung der Alt-Römischen Bäder sprechen können, ist es nothwendig, daß wir dasjenige Organ unseres Körpers näher ken-

nen lernen, durch dessen Anregung und Vermittelung die für den Organismus so günstigen Erfolge in therapeutischer wie hygiastischer Beziehung stattfinden. Dieses Organ ist die menschliche Haut.

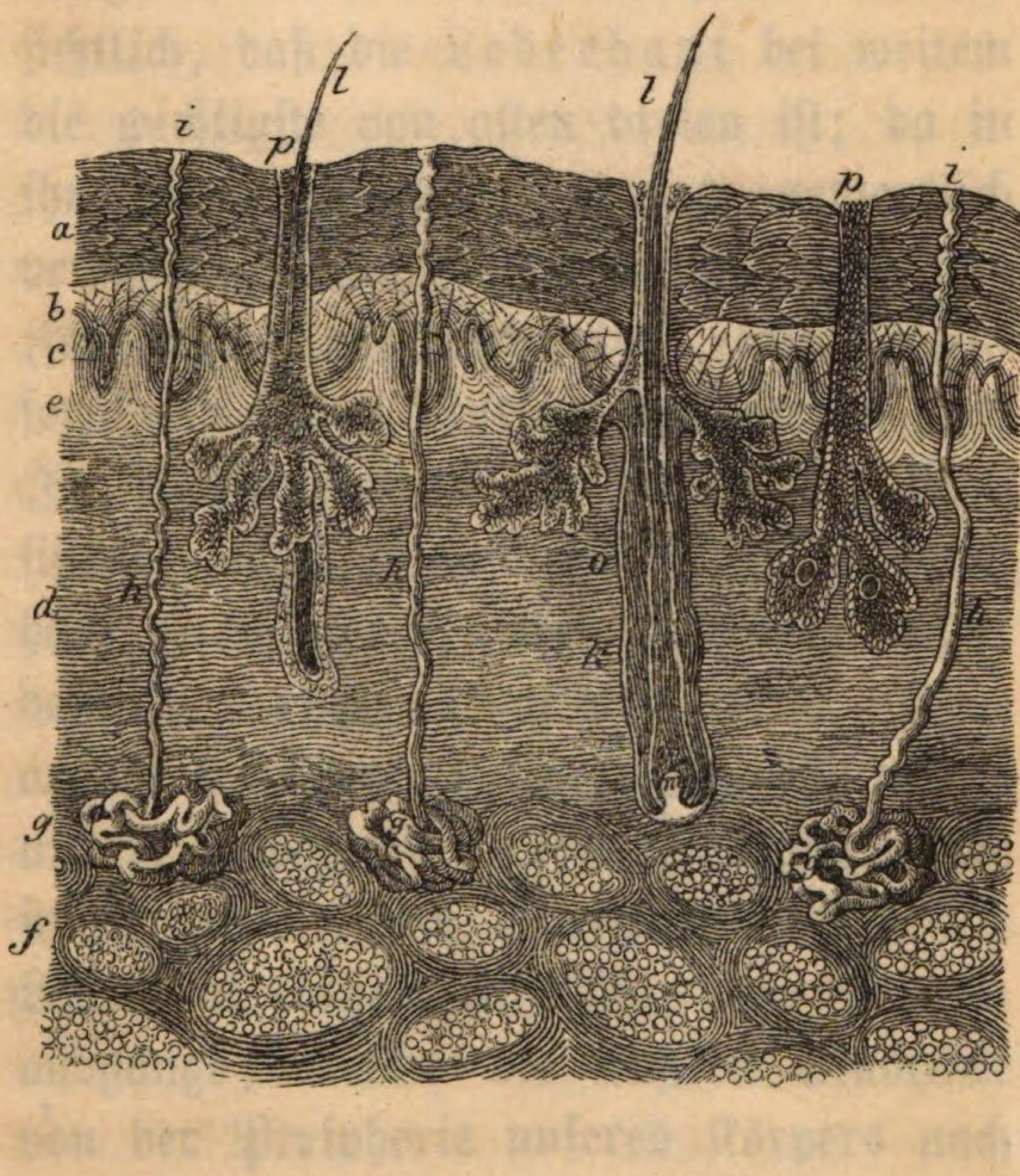
Durch ihren anatomischen Bau und durch ihre physiologische Verrichtungen sowie durch die Wechselwirkung (Antagonismus), in welchem die Haut mit allen anderen Organen und Systemen des Körpers steht, ist sie von der Natur zu einem der wichtigsten Theile der menschlichen Organisation gemacht. Ihr sind unerläßliche Functionen für das vegetative und animale Leben übertragen. Durch die Haut stehen wir mit der Außenwelt in dem unmittelbarsten Verkehr. Kein Organ ist der Einwirkung der Lebensbedingungen so innig ausgesetzt wie diese. Licht, Wärme, Kälte, Magnetismus, Electricität und die verschiedensten Gase, namentlich der für alles Lebende nothwendige Sauerstoff treten durch sie in unun-

terbrochenen Verkehr mit unserer organischen Gestaltung. Zugleich aber hat sie vermöge ihres bewunderungswürdigen Baues die Verrichtung der Absonderung und Ausscheidung der für den Stoffwechsel unbrauchbar gewordenen Stoffe, der dem Leben und der Gesundheit schädlichen Mauserschlaken. Indem sie diesen beiden Lebensbedingungen, der Aufsaugung und Ausscheidung, Rechnung trägt, dient sie ihrem Baue zufolge zugleich auch als schützende Hülle gegen äußere schädliche Einflüsse und noch als dasjenige Werkzeug, welches die Empfindung des Schmerzhaften, des Angenehmen, der verschiedenen Temperatur und endlich in Verbindung mit dem Gesicht und dem Muskelgefühl, den Eindruck der Schwere und der Gestalt nach dem Gehirne, dem Sitze unseres Begriffvermögens leitet. Diese vier Verrichtungen, welche der Haut obliegen, machen sie zum Aufhauchungs- und Ausscheidungs- oder Blutreinigungs-Organ, zum

Schutz- und Tastwerkzeuge des menschlichen Organismus.

Es wird den geehrten Leser gewiß interessiren, den von der weisen Mutter Natur so wunderbar construirten Bau der Haut in anatomischer Beziehung näher kennen zu lernen. Zum besseren Verständniß des zu Erörternden ist eine Zeichnung der menschlichen Haut im Querschnitt in mikroskopischer Vergrößerung dem Texte beigefügt.

Wie wir aus der beigefügten Zeichnung ersehen, sind es drei Hautschichten, welche dieses so wichtige Organ constituiren. In demselben erblicken wir mannichfache Figuren, welche diejenigen Apparate darstellen, in und durch welche obengenannte Verrichtungen von Statten gehen. Der Reihenfolge nach sind von außen nach innen gezählt diese Schichten folgende: Die Oberhaut a., welche die Lederhaut d. bedeckt, und die Fetthaut f., die sich an die Lederhaut heftet



DIE MENSCHLICHE HAUT,
in 25 maliger Vergrößerung.

Schutz- und Tastwerkzeuge des menschlichen Organismus.

Es wird den geehrten Leser gewiß interessiren, den von der weisen Mutter Natur so wunderbar construirten Bau [illegible]

[illegible] gegen. Der Reihenfolge nach sind die [illegible] Schichten folgende: [illegible], welche die Lederhaut d. bedeckt und die Fetthaut f, die sich an die Lederhaut schließt

und sie mit den tiefer liegenden Weichtheilen, den Binden und Muskeln, vereinigt. Es ist auf den ersten Blick ersichtlich, daß die Lederhaut bei weitem die wichtigste von allen dreien ist; da in ihr die erwähnten Apparate namentlich verlaufen. Sie besteht hauptsächlich aus Zell- und Bindegewebe, dem elastische Fasern und glatte Muskeln beigemengt sind. Im Allgemeinen ist sie von derber Consistenz; jedoch ist ihre untere, an die Fetthaut gränzende Fläche lockerer, welche deßhalb Netzhaut genannt wird. Ihre an der Oberhaut haftende Lage ist derber und heißt wegen der vielen Wärzchen e., die in ihr gebettet sind, Warzenschicht. Die Lederhaut enthält unzählig viele Nervenausgänge, welche die äußern Eindrücke von der Peripherie unseres Körpers nach dem Centrum, dem Gehirn und Rückenmark, leiten, damit sie hier zu unserem Bewußtsein gelangen. Diese Nerven endigen in Schlingen in ebengenannten Wärz-

chen und befähigen dieselben zum Tasten. Einige Physiologen (Wagner), nehmen gewisse Tastkörperchen in diesen Wärzchen an, über welche jedoch noch bestimmte Anhaltepunkte fehlen. Am zahlreichsten finden sich diese kleinen kegelförmigen Wärzchen in den Handflächen und den Fußsohlen, an den Finger- und Zehenspitzen. An diesen Theilen sind sie am größten. Außer diesen Nerven ist die Lederhaut sehr reich an Blutgefäßen, und hierdurch scheint sie röthlich gefärbt. Die feinen Blutgefäßchen kommen von der unteren Schicht, umspinnen die Fettzellen, welche in der Fetthaut gelagert sind, dann die Haarbälge k.; endlich die Schweiß- und Talgdrüsen g. und p. und münden sich, Schlingen bildend, in die Wärzchen ein. Auch mit vielen Lymphgefäßen ist die Lederhaut begabt, welche die Blutadern begleiten. Die Schweißdrüsen g., die wir auf der Zeichnung erblicken, diese für den Stoffwechsel so äußerst wichtigen

Werkzeuge, welche den Schweiß absondern und die unbrauchbar gewordenen Stoffe entfernen, bestehen aus dem Drüsenknäuel und dem Schweißkanal h., der sich geschlängelt durch Leder- und Oberhaut nach außen als Schweißpore i. kund gibt. Diese Schweißporen, deren Zahl an sechs Millionen betragen, sind an allen Theilen der Körperoberfläche sichtbar. Die Talgdrüsen p. sind theils einfache, theils zusammengesetzte birnförmige Schläuche, die den Talg oder die Hautschmiere absondern und sich an allen, namentlich behaarten Stellen vorfinden. Sie münden häufig allein in die Oberhaut, aber sehr häufig auch mit den Haarbälgen gemeinsam aus, deßhalb auch wohl Haarbalgdrüsen genannt. Wenn sich die Lederhaut in Folge äußerer Reize um diese gefüllten Drüsen zusammenzieht, so bilden diese die hervorragenden Knötchen der bekannten Gänsehaut. Der abgesonderte Hauttalg wird von der Natur zum Ein-

salben der Haut und Haare gebraucht, um die schädlichen Einflüsse der Feuchtigkeit abzuhalten. Die Oberhaut, welche die Lederhaut überzieht, besteht aus zwei Lagen. Die untere, unmittelbar an die Lederhaut gränzende, die Schleimschicht genannt, besteht aus mit Flüssigkeit gefüllten kernhaltigen rundlichen Zellen, die nach der obern Schicht zu, welche Hornschicht heißt, platt und eckig werden, sich allmälig zu Epidermiszellen und endlich zu 4-, 5- bis 6eckigen Hornplatten, als oberste Lage verändern. An der Oberhaut findet ein sichtbarer Verjüngungsproceß Statt, indem die obersten älteren Hornplatten fortwährend sich ablösen und den tiefer liegenden jüngern Platz machen. Die Oberhaut ist an verschiedenen Körpertheilen verschieden dick; an den Fußsohlen und in der Hohlhand ist sie am stärksten, wohingegen sie am Kinn, der Stirn, der Wange und dem Augenliede am feinsten ist. Sie ist ganz

gefäß- und nervenlos und schützt vermöge ihrer schweren Durchdringbarkeit die so nerven- und gefäßreiche Lederhaut gegen den Einfluß schädlicher flüssiger Substanzen. Gasartige Stoffe läßt sie leichter durch, namentlich, wenn sie von den obersten Hornplatten gereinigt wird. In den Zellen der Schleimschicht der Oberhaut ist auch derjenige Farbestoff enthalten, der die Hautfarben der verschiedenen Menschenraçen erzeugt. Dieser ist um den Kern der Zellen abgelagert, wohingegen die Lederhaut bei allen Menschen ohne Unterschied sich gleich bleibt.

Die Nägel und die Haare sind der Hornhaut verwandte Gebilde. Vom letzteren liegt die Zeichnung vor. Wir sehen in derselben den Haarbalg k., in diesem das sich befindende Haar l., dessen freies Ende als Schaft und Spitze bezeichnet wird; den Haarkeim m., die Haarzwiebel n. und die Haarwurzel o. Die Haare sind als gleiche Ge-

bilde der Leder- und Oberhaut zu betrachten. Der gefäßreiche Haarbalg mit dem Haarkeim entspricht der Lederhaut, und die Wurzelscheide ist eine Analogie der Oberhaut. Man kann also das Haar als Fortsetzung dieser Gebilde betrachten. Die dritte Hautschicht, die Fetthaut, welche der Lederhaut sowohl wie den tiefer liegenden Organen als schützendes Polster dient, hat in ihrem weichen Bindegewebe Maschenräume, welche je nach dem Körpertheile mehr oder weniger Fettzellen in sich abgelagert haben. Dieses fetthaltige Unterhautzellgewebe, wie es auch benannt ist, hat an gewissen Stellen, wie am Knie und Ellenbogen, wo es darauf ankommt, einen größeren Schutz gegen äußere und innere Reibung zu gewähren, in größeren Maschenräumen eine klebrige helle Flüssigkeit abgelagert, die in Form von Säcken die benannten Theile schützen. Diese sackförmige Einkapselungen nennt man Haut-Schleimbeutel. Außer-

dem trägt die Fetthaut zur Abhaltung der Kälte bei und gibt endlich noch als ausfüllendes Medium, wenn die Fettablagerungen gewisse Grenzen nicht überschreiten, dem Körper schöne runde Formen.

Werfen wir einen Blick auf den anatomischen Bau der menschlichen Haut, so erhellet hieraus schon die hohe Bedeutung, welche die Haut unter allen andern Organen des Körpers für Leben und Gesundheit einnimmt. Nur zu deutlich leuchtet aus Allem hervor, daß die Natur sie zu dem wichtigsten Vermittler der menschlichen Organisation mit der Außenwelt bestimmt hat. Betrachten wir die unzähligen Nerven, welche in der Haut so vielfältig verlaufen, daß an dem ganzen Körper nicht ein Fleckchen ist, wo ein Stecknadelstich oder irgend ein noch so gelinder Reiz nicht nach Gehirn und Rückenmark geleitet würde, um von hieraus sich reflektorisch allen anderen Organen des Körpers mitzutheilen. Erwägen wir fer-

ner die außerordentliche Menge von Blutgefäßen, welche sich in der Haut nach allen Richtungen hin verzweigen, die unverbrauchten Stoffe nach der Peripherie des Körpers führen, diese in Form von Hautdunst (Amoniak, Essig-, Butter- und Kohlensäure, Stickstoffgas) aushauchen und dafür aus dem uns umgebenden Luftmeere die edelsten Luftstoffe, wie den Sauerstoff und vielleicht noch unbekannte Imponderabilien aufnehmen. Bedenkt man, wie die edleren Organe, namentlich die Lungen und Nieren, welche mit der Haut in unmittelbarer Wechselwirkung (Antagonismus) stehen, sowie Herz, Gehirn und Rückenmark durch eine regelrechte Hautthätigkeit frei gemacht werden von dem abnormen Zuströmen des Blutes; wie die Blutgefäße den Talg- und Schweißdrüsen das Blut zuführen, woraus dieselben die für das Leben unbrauchbar gewordenen Stoffe in Form von Schweiß (Wasser, Kochsalz, Amoniak-

salze, Butter-, Essig- und Milchsäure) und Talg ausscheiden; bedenkt man ferner, daß circa 31 Unzen Wasser auf diese Weise im ruhig normalen Zustande der Haut entweicht, und eine nicht unbeträchtliche Menge Kohlensäure von derselben ausgehaucht wird; daß endlich von den eingeführten Nahrungsmitteln $^5/_8$ durch die Haut und Lungen, $^3/_8$ aus dem Darm und der Urinblase ausgeschieden werden: so wird man sich nicht wundern, daß die heutige auf gründliche Forschung sich stützende Wissenschaft der Cultur desjenigen Organes, welches zur Erhaltung der Gesundheit und Heilung von Krankheiten von so unberechenbarem Einflusse ist, die größte Aufmerksamkeit schenkt. Zu bewundern ist es aber, daß Jahrtausende hindurch der Haut bei Heilung von Krankheiten so wenig Berücksichtigung verliehen wurde; da doch schon das Alterthum, wie aus dieser ganzen Schrift hervorgeht, ein so richtiges und klares Bild von dem

Nutzen hatte, welchen die Cultur derselben in heilkünstlerischer und hygiastischer Beziehung mit sich führt. Schon im vorigen Jahrhundert haben die berühmtesten Aerzte, welche einer natürlichen Heilung von Krankheiten anstrebten, sich bemüht, die Wirkung derjenigen Reize auf die Haut und Lungen zu erforschen, welche heilsame Veränderungen bei Krankheiten hervorbringen. Unter vielen anderen, welche sich mit diesen Versuchen befaßten, sehen wir die Namen der größten Aerzte leuchten, wie z. B. Sanctorius, Lavoisier, Seguin, Foucroy, Priestlei, Klapp, Milly, Spalanzani, Hufeland, Scherer, Delaroche, Humbold, Franklin, J. Davy, Tiedemann, Müller; vorzüglich aber war es der Florentiner Arzt Chiarenti und in Deutschland der berühmte Professor Weigel in Leipzig, welche Außergewöhnliches in diesem Gebiete leisteten. In der neuern Zeit sind es die Physiologen Fourcault, Leh-

mann, Kletzinsky u. a. m., die sehr lohnende Versuche mit der Haut angestellt haben.

Aber leider wurden bis heute diese großen Bestrebungen nur von Einzelnen beachtet. Wenngleich in der Neuzeit einige Versuche über Application von Arzneien durch Einspritzungen unter der Haut gemacht wurden; so haben dennoch vor allen anderen Priessnitz und seine Nachfolger das größte Verdienst, den heilkräftigen Verrichtungen der Haut eine richtige Würdigung geschenkt zu haben. Erstaunenswerth wird es für alle Zeiten bleiben, wie sich die durch Priessnitz angeregte Wasserheilkunde trotz dem Brodneide der alles Neue und Wahre begeifernden Hydra, die stets nur das Sehnen einer materiellen Uebersättigung in sich fühlt, sich in einer Weise Bahn gebrochen hat, daß die größten medicinischen Lehrer unserer Hochschulen, welche zum großen Theil hyppokratische Aerzte sind, die Wasserheilkunde nebst der

Heilgymnastik zur Heilung der meisten chronischen Leiden empfehlen. Aber nicht allein die Praxis hat die heilkräftige Wirkung einer naturgemäßen Hautanregung als unumstößlich richtig erwiesen; sondern die größten Physiologen unserer Zeit stimmen auf Grund der strengsten Forschungen den Erfahrungen der Praktiker bei. So spricht sich Johannes Müller [1]), der Mann, dessen Namen die Geschichte der Medicin aller Zeiten und Nationen mit Stolz nennen wird, über das antagonistische Verhältniß der Haut dahin aus: „Dadurch, daß alle Absonderungen durch die Entziehung gewisser Bestandtheile des Bluts auf die Mischung desselben wirken, kann eine Absonderung aus demselben nicht verändert werden, ohne daß das Gleichgewicht, welches die verschiedenen Abson-

---

1) Dr. Johannes Müller, Handbuch der Physiologie des Menschen. Band I. Seite 454. Coblenz 1834.

derungen gegen einander in Hinsicht ihrer Wirkung auf das Blut hatten, gestört wird; daher die Vermehrung einer Absonderung die Verminderung einer andern zur Folge hat, was man den Antagonismus der Secretionen nennt. Auf dem Princip dieses Antagonismus beruht die Hervorrufung mancher künstlichen, um krankhafte aufzuheben.“ Verfolgt man nun die Forschungen der Physiologie weiter, so ergeben sich ganz bestimmte Anhaltspunkte für die heilkräftige Anregungen des Alt-Römischen Bades auf die Haut, die uns nicht allein zur Wiedereinführung desselben berechtigen, sondern uns sie zur heiligen Pflicht machen. Daß wir diesen Fortschritt großentheils den Bestrebungen der Wasserheilkunde zu verdanken haben, welche jene physiologischen Versuche zu verwerthen sich bestrebte, unterliegt keinem Zweifel. In einer nicht geringen Anzahl von Leiden ist die einfache angenehme Verfahrungsart des Alt-Römischen Bades

jeder anderen Heilmethode vorzuziehen. Wer die bei vielen Leiden in Anwendung gebracht werdenden Einwickelungen (in feuchten oder trockenen Decken) der Hydropathie kennt, deren sich dieselbe bedient, um Schweiß zu erzeugen und die für sehr viele Patienten außerordentlich peinlich sind, wird die einfache Verfahrungsart des Alt-Römischen Bades, in welcher der Hautschweiß durch trockene warme Luft, welche mit der für den Athmungsproceß nöthigen Menge Feuchtigkeit gesättigt ist, höchst angenehm finden. Der Badende befindet sich hier in einem geräumigen Zimmer, in welchem er sich frei und ungehindert bewegen, sich setzen und legen kann und seine Zeit durch die Unterhaltung mit Andern zu verkürzen vermag. Außerdem sind der durch die Wärme geöffneten, in Schweiß gerathenen Haut sowie den angeregten Blutgefäßen derselben mehr Spielraum zur Inhalation der sie umgebenden Medien, namentlich zur Einsaugung des Sauerstoffs gegeben.

Daß sowohl die physikalische Verdunstung [1]), als die durch den Lebensact der Haut, also durch eine innere Reaction, hervorgerufene Ausdünstung in dem Alt-Römischen Bade von Statten geht, dafür bürgen nicht allein die vielfältigen Heilerfolge, derselben, sondern auch der Ausspruch des unsterblichen Johannes Müller [2]): „Man darf aber nicht vergessen, daß die Verstärkung der Verdunstung in trockener Wärme nicht bloß physikalische Ursachen hat, daß die Wärme hier eine organische Function anregt.“ Es werden weiter unten diejenigen mechanischen Mittel näher erörtert werden, welcher man

1) Edward's unterscheidet bei der Transpiration dasjenige, was der physikalischen Evaporation zukommt und auch in dem todten Körper in denselben Umständen erfolgen würde, und das, was dem Lebensact der Haut zukommt; letzteres soll nur ein Sechstel der Totalsumme ausmachen, wo die Temperatur der Wärme nicht 20^{0} R. ist. (Edward's, de l'influence des agens physiques sur la vie. Paris 1824. Frorieps Not. 150. 151. Joh. Müller l. c. B. 1. S. 564.)

2) Joh. Müller l c. B. 1. S. 76.

sich in den Alt-Römischen Bädern bedient, um die Thätigkeit der Haut zu erwecken, d. h. dieselbe zu ihren wichtigen Lebensverrichtungen anzuregen, so daß jedem Unbefangenen der außerordentliche Nutzen dieses Bades in diätetischer und therapeutischer Beziehung einleuchten wird.

In dem Vorigen wurde von der Wichtigkeit der Hautcultur für Leben und Gesundheit gesprochen, durch wissenschaftliche Belege und praktische Erläuterungen das Alt-Römische Bad als das wichtigste Beförderungsmittel der Haut dargestellt, ohne der Gefahren zu erwähnen, welche durch die Vernachlässigung der Hautcultur die Gesundheit des Menschen bedrohen. Führen wir uns die eben dargethanen, durch die physiologischen Wissenschaften der Neuzeit begründeten und durch tausendjährige praktische Erfahrungen festgestellten Beobachtungen vor; so werden wir im ersten Augenblicke schon den unermeßlichen Schaden erkennen, welcher durch die Ver-

nachlässigung der Hautcultur der Gesundheit des Menschen erwächst. Die vielen Millionen Oeffnungen der Haut, die uns als Schweißporen in Erscheinung treten, werden durch Hintansetzung der Hautpflege verstopft. Diejenigen Auswurfstoffe, welche für Leben und Gesundheit unbrauchbar geworden, können alsdann nicht entfernt werden, verbleiben also im Blute, häufen sich in demselben an, und geben zu den verschiedensten Krankheiten des Blutes Veranlassung, welche alle möglichen Uebel zur Folge haben können. Die verhärtete Hornschicht der Haut setzt den Naturbestrebungen, das Blut zu reinigen, einen Damm, wodurch das Einhauchen des zur Reinigung des Blutes so wichtigen Sauerstoffs unterdrückt wird. Der wohlthätige Nervenreiz, welchen die uns umgebenden Lebensbedingungen auf die Hautnerven ausausüben, und der sich von hier aus den übrigen Organen und Systemen unseres Körpers mittheilt, geht verloren, und die Folge

hiervon ist eine Erschlaffung unseres ganzen Nervensystems, welche sich auf sämmtliche organische Verrichtungen reflectorisch fortpflanzt. Der Antagonismus, in dem die Haut mit den andern Organen und Systemen des Körpers steht, erleidet eine Störung, welche sich in denjenigen Werkzeugen unserer Organisation am heftigsten kundgibt, die in innigster Wechselwirkung mit der Haut stehen. Dieses sind die Nieren, die Lunge und Schleimhäute. Die Haut scheidet in 24 Stunden bei normaler Thätigkeit ungefähr ein gleiches Quantum Flüssigkeit wie die Nieren und das doppelte wie die Lungen aus. Diese Organe übernehmen ihre Lebensfunctionen stellvertretend. — So übernimmt das eine Organ unter gewissen Umständen die Verrichtungen des andern. Ist also die Hautthätigkeit unterdrückt, so werden Lungen und Nieren in demselben Verhältniß übermäßig angestrengt sein, wie die Haut unthätig ist; umgekehrt aber kann die Haut in gewissen Grenzen

die Verrichtungen der Lungen und der Nieren ersetzen. Wie klar liegt hier der Beweis für die aufgestellte Behauptung auf der Hand! Es ist unbegreiflich, wie unter diesen Bedingungen und Angesichts der erörterten physiologischen Momente der Hautcultur in ärztlicher wie diätetischer Beziehung so wenig Berücksichtigung geschenkt wurde. Das große Heer *chronischer Hautübel, langwieriger Lungen und Nierenleiden, tiefeingewurzelter Blutkrankheiten* müßte bedeutend verringert werden, wenn die Menschen einsehen würden, wie groß der Einfluß einer regelrechten Hautpflege auf die Gesundheit ist. Viele entstandene Krankheiten der Haut, der Lungen, der Nieren, der Schleimhäute des Athmungs- wie des Verdauungsapparates, des Blutes und der so vielfältig aus letzteren sich ergebenen peinlichen rheumatischen und gichtischen Leiden, sowie endlich die zur Mode gewordenen Nervenübel würden den Höhe-

punkt nicht erreichen und einen so schrecklichen Ausgang nehmen können, wenn die Muskeln und die Haut noch zur rechten Zeit in normale Thätigkeit versetzt würden. Mit Recht sagt der edle Vorkämpfer einer reellen Heilkunde, Professor Bock in Leipzig, unter Anderem über die Cultur der Haut: „Wird die Entfernung dieser abgestoßenen und durch den übrigen Hauttalg zurückgehaltenen Hornschüppchen (mit Schmutz) nicht befördert, so verlegen letztere die Mündungen der Hautdrüßchen und machen die Oberhaut undurchdringlicher für den Hautdunst. So geht dann die Ausscheidung ebensowohl des Hauttalges und Schweißes, wie die des Hautdunstes weniger gut vor sich, und Haut wie Blut können dadurch Nachtheil erleiden. Es kann sonach durch Zurückhaltung der genannten Ausscheidungsstoffe ebensowohl eine (örtliche) Hauterkrankung, wie auch ein (allgemeines) Blutleiden zu Stande kommen. Der Professor der Physiologie (Schulz

v. Schultzenheim) bewundert die Güte Gottes darin, daß es diese so eingerichtet hat, daß, wenn der faule Mensch in Schmutz versinkt, sich bei ihm thierische Parasiten (Läuse, Flöhe, Wanzen, Milben) einfinden, um ihn durch Jucken zum Kratzen und so zur Mauserung seiner Haut zu zwingen."

Wie schon mehrmals in dieser Schrift bemerkt, bietet sich in dem Alt-Römischen Bade ein mächtiges Mittel dar, durch welches der Mensch in den Stand gesetzt wird, seiner Haut diejenige Pflege angedeihen zu lassen, die erforderlich ist, den Stoffwechsel in seinen richtigen Bahnen zu erhalten, damit ersterer sich der Gesundheit und eines langen Lebens erfreue. Das Alt-Römische Bad besteht aus einer Reihenfolge systematisch geordneter Manipulationen, welche den physiologischen Verrichtungen der Haut entsprechen. Es schließt dasselbe alle anderen Badearten in sich und wird hierdurch zu dem nützlichsten und angenehmsten Mittel

der Gesundheitspflege und Heilkunde. Der Verfasser hat sich bei der Errichtung seines Alt-Römischen Bades dasjenige des Alterthums im Allgemeinen als Vorbild genommen, jedoch bei der besonderen Einrichtung nach eigener Ueberzeugung dem heutigen Standpunkt der Physiologie, der Diätetik und Heilkunde Rechnung getragen. In dem schönen Gartenfelde bei Mainz, in welchem sich die Annehmlichkeiten des Stadt- und Landlebens gleichzeitig verbinden, ist in der reizendsten Lage, umgeben von lieblichen Gärten in nächster Nähe des wegen seines so ausgezeichneten Trinkwassers weithin berühmten Pankratiusbrunnen das Alt-Römische Bad des Verfassers erbaut.

Ein reizender Garten mit herrlichen Weingängen und Lauben, schattigen Bäumen und blumenreichen Rasen, schließt das für warme Luftbäder (die eigentlichen Alt-Römischen Bäder), die Russischen- und Kiefernadel-Dampfbäder, warme und kalte Douche-

und Regenbäder, sowie die zur Ergänzung genannter Bäder nöthigen kalten und warmen Vollbäder comfortable eingerichtete Badehaus in sich.

Die mannigfachen Proceduren des Alt-Römischen Bades erfordern mehrere für die verschiedenen Verfahrungsarten eigens dazu hergerichtete Localitäten. Wir haben in unserem Bade acht verschiedene Badezimmer den verschiedenen Zwecken anpassend eingerichtet.

Nach dem Eintritt in den Garten führen zwei Eingänge in das Bad, der eine zu den Zimmern des Directors, der andere zu den Bädern. Durch den letzteren gelangt man zunächst in ein Vorzimmer, in welchem die Karten und die Badewäsche zu den betreffenden Bädern verabreicht werden. Von hier aus führt eine Thüre zu dem Apodyterium oder Auskleidezimmer. Bei den Türken wird dieses Zimmer ihres Hamaàn, so ist die Benennung des türkischen Bades, Mesluk

oder Mustaby genannt. In dem Apodyterium befinden sich mehrere zur größten Bequemlichkeit eingerichtete Ruhebetten aus der Fabrik des Herrn Hofmöbelfabrikanten Reitmayer. An den Wänden sind die Spoliatoria (so nannten die Römer den Ort, wo die Kleider während des Badens aufbewahrt wurden), für jeden Einzelnen abgetheilt. In der Mitte des Zimmers steht ein Tisch, auf welchem sich in einer Caraffe stets das frische krystallhelle Trinkwasser des oben genannten Pancratius-Brunnes für die Badenden befindet. Der Bademeister (Tullah der Türken) weist dem Badenden nach Empfang der Bademarke seinen Platz zum Aufbewahren der Kleider an, bedeckt alsdann das Ruhebett für denselben mit einem frischen Leintuche. Nach dem Auskleiden wird eine Art Schürze, welche die Römer Percinctorium nannten, um den Leib gebunden, und ein Tuch über die Schultern geworfen, um den Sitz in dem folgenden Zimmer damit zu bedecken.

Um die Füße vor der Wärme des Fußbodens in den Schwitzzimmern zu schützen, bekleidet man dieselben mit hölzernen Sandalen.

Jetzt begibt sich der Badende in das Tepidarium, welches die Türken Beitowal nennen. Dasselbe ist ein hohes, im Kreuzbogen gewölbtes Local, dessen aus buntem Glase bestehendes Oberlicht in einem Thurme über der kreuzgewölbten Decke angebracht ist, und seine matten Strahlen auf die purpurrothen Wände wirft: was eine außerordentlich beruhigende Wirkung auf das Nervensystem ausübt. Der Fußboden besteht aus durchlöcherten geschliffenen Steinplatten, durch welche die warme Luft aus Kanälen, die sich unter den Steinplatten befinden, einströmt. Diese stehen mit einem zur Erzeugung der warmen Luft eigenthümlich construirten Ofen, dem Hypocaustum der Römer, aus welchem sie die warme Luft weiter leiten, in Verbindung. An allen Seiten des Fußbodens

sind Regulatoren angebracht, mittelst welcher man das Zuströmen der warmen Luft zu ordnen vermag. In gleicher Weise aber kann durch vorhandene Ventilatoren der Zutritt frischer kalter Luft vermittelt werden. In dem Thurme der gewölbten Decke, befindet sich eine Klappe (Clypea der Römer), die mit einem Metallkettchen in Verbindung steht und vermittelst dieses nach Belieben aufgezogen werden kann, um die Ventilation zu verstärken. In diesem Zimmer angekommen, läßt sich der Badende auf irgend einen der sich in demselben befindenden Sitzen nieder oder spaziert ad libitum umher. Hier geschieht die Vorbereitung zum eigentlichen Schwitzbade. Verfasser hält sich im Allgemeinen an die Vorbereitungsart der alten Griechen und Römer. In Folge seiner langjährigen gymnastischen Praxis hat er diese mechanische Procedur anatomisch und physiologisch geordnet. Es werden in seinem Bade wissenschaftlich begründete passive Bewegungen

wie z. B. Rollungen, Knetungen, Reibungen, Streichungen u. s. w. der betreffenden Individualität anpassend und kunstgerecht ausgeübt. Durch diese Bearbeitung werden die unreinen Hornplatten der Oberhaut gelockert und entfernt; die circulatorische Thätigkeit in den feinen Blutgefäßnetzen der Haut wird befördert; die Schweißporen öffnen sich und die Talgdrüsen werden gereinigt und von ihrem Inhalte befreit. Die Nerven der Haut werden durch diesen Reiz zur kräftigeren Action angeregt. Hierauf wird der ganze Körper mit weichen Bürsten bearbeitet, um die Wirkung der vorhergehenden Manipulationen zu erhöhen. Nachdem sich der Badende 10 bis 15 Minuten in diesem Zimmer, in welchem die Wärme 25 bis 35° R beträgt, aufgehalten hat, beginnt in der Regel eine mäßige Transpiration (Schweißausbruch) der Haut; und er begibt sich alsdann in das eigentliche Schwitzzimmer, das Sudatorium oder Laconicum der Römer, von den

Türken Hararah genannt. In diesem Zimmer, welches der Feuerung am nächsten liegt und dem vorigen ganz analog construirt ist, hat die Luft eine Wärme von 35 bis 45° R erreicht. Hier findet unter einem unbeschreiblichen Gefühl des Wohlbehagens die lebhafteste Hautthätigkeit Statt und der Schweiß fließt aus den Millionen Schweißporen von dem Körper. Je mehr die Haut in Thätigkeit kommt, und durch die hervorgetretenen Capillargefäße röthlich geworden ist, desto begieriger saugt sie den Sauerstoff der sie umgebenden reinen Athmosphäre auf. Hierdurch wird das Athmen der Lunge unterstützt und die Respiration derselben freier; da ja Haut und Lunge in der innigsten Wechselwirkung stehen. In diesem Stadium wird der Körper wiederum von dem Bademeister durch Massiren, Kneten, Schambuiren u. s. w. bearbeitet. Die leidenden Theile werden hierbei nach bestimmten heilgymnastischen und anatomischen Grundsätzen berücksichtigt.

Je nach dem vorliegenden Krankheitsfalle währt die Zeit des Schwitzens 1/4 bis eine volle Stunde in dem Sudatorium; während bei gesunden Personen, die das Bad aus diätetischen Rücksichten benützen, die Dauer des Schwitzens nicht so beschränkt wird, da hier der Badende schon in der Regel instinctiv die Zeitdauer selbst bemißt. Von hier aus wird der Badende in das fünfte Zimmer geführt, in welchem die Badeprocedur beendigt wird. Dieses Zimmer nannten die Römer Frigidarium. Die in höchstem Grade in Thätigkeit versetzte Haut wird zur vollständigen Reinigung mit guter feiner Seife vermittelst eines wollenen Fausthandschuhes eingerieben und mit warmem, dann mit lauwarmem und endlich mit kälterem Wasser übergossen. Es befinden sich in diesem Locale die mannichfachsten Badeapparate, durch welche die Nachbehandlung vielfältig modificirt werden kann. Der Verfasser, welcher der zur Mode ge-

wordenen plötzlichen Abkältungen im Allgemeinen nicht huldigt und sie nur bei sehr torpiden Constitutionen angewendet wissen will, oder sehr robusten Personen dieselben gestattet, hat bei seiner Einrichtung dafür Sorge getragen, daß die Abkühlung der Haut durch naturgemäße allmälige Temperaturübergänge stattfindet. Es sind zu diesem Ende warme, lauwarme und kalte Regen- und Douchebäder für die verschiedenen Körpertheile, sowie Sitz- und Vollbäder angebracht. Letztere entsprechen den Badegefäßen der Römer, welche für die warmen Vollbäder das Lavacrum und für das kalte Bad die Frigida lavatio, auch Baptisterium genannt, besaßen. Durch diese letzte Procedur wird der Haut die normale Spannkraft (Tonus) wieder ertheilt, welche durch den heftigen Schweißausbruch etwas erschlaffen mußte. Nach beendeter Procedur begibt sich der Badende wieder in das Apodyterium, wo er sich entweder auf ein für ihn frisch

hergerichtetes Ruhebett legt und sich von der atmosphärischen Luft trocknen läßt, wie dies bei den Türken Sitte ist, welche sich durch Zufächeln kühler Luft abkühlen lassen. In gewissen Fällen folgen dem Bade jetzt gymnastische Uebungen, zu welchem Zwecke in unserem Bade ein schöner gesunder Uebungs- und Spielplatz angelegt ist, der bei den Römern Ephebeum hieß. Wer diese Uebungen nicht bedarf, kann nach dem Bade sich durch einen Spaziergang in der schönen freien Natur ergötzen und sich kräftigen und stärken durch die Aufnahme der heilsamen Lebensbedingungen, namentlich des alle organischen Gesetze beherrschenden Sauerstoffs, wozu sein Organismus durch das Bad präparirt wurde. Von dem Apodyterium gelangt man zu den übrigen 3 Zimmern, von welchen das eine für die Badebedienung bestimmt ist, die andern beiden, in welchen die heilgymnastischen und electrischen für die Nachbehandlung nöthigen Apparate aufgestellt sind,

werden von denjenigen der Badenden frequentirt, deren Zustand eine derartige Nachbehandlung erfordert.

Seinem auf wissenschaftlichen Grundsätzen sich stützenden Badegebrauch Rechnung tragend, und um das Alt-Römische Bad nach allen Richtungen hin zu vervollkommnen, hat Verfasser auch Einrichtungen für die sogenannten Russischen und die so heilsamen Kiefernadel-Dampfbäder getroffen. Auch für Local-Dampfbäder aller Art ist Sorge getragen, so daß unser Alt-Römisches Bad zu den vollständigsten Instituten dieser Art gezählt werden kann.

Diese verschiedenen Bäder sind höchst ingeniös von dem Herrn Paul Stumpf, Chef einer seit 50 Jahren in Mainz bestehenden Fabrik für Bade- und Brunnenanlagen, hergerichtet worden.

Zu den Annehmlichkeiten unseres Bades gehören noch der Wirthschaftsgarten des Herrn Kreuzig, welcher durch einen Eingang mit dem Garten unseres Bades

unmittelbar verbunden ist. Der herrliche von hohen Platanen beschattete Gesellschaftsplatz und die geräumigen Concert- und Restaurationssäle, die Kegelbahn u. s. w. machen dieses Local zu einem der angenehmsten hiesiger Stadt. Diese allem Comfort entsprechende Restauration gibt den Besuchern des Römischen Bades Gelegenheit, den durch dasselbe sich einstellenden Appetit zu stillen. Auch für Table d'hôte ist von der strebsamen Wirthin gesorgt worden, so daß jeder Fremde, welcher die heilsamen Wirkungen unseres Bades als Kurgast genießt, an jenem Mittagstische freundlich empfangen ist. Ferner verdient die reinliche anmuthige Landwirthschaft des Herrn Neth erwähnt zu werden, welche für das Bad eine außerordentlich gute Milch liefert, und dessen wohlerhaltene Schweizerei zu bestimmten Tageszeiten es jedem Leidenden vergönnt, diesen wahren Lebenstrank unmittelbar von den Kühen noch warm genießen zu können.

Nachdem wir die heilsamen Wirkungen des Alt-Römischen Bades vielfältig angedeutet, ferner, dasjenige Organ, welches der Vermitteler jener heilsamen Wirkung ist — die Haut, — anatomisch und physiologisch abgehandelt haben; wollen wir nun in Kürze den großen Nutzen dieses Bades bei Heilung sehr vieler langwieriger Leiden erörtern und zugleich den mächtigen Einfluß, den dasselbe in der Prophylaxis (Verhütung) von Krankheiten aller Art besitzt, nachweisen.

Wir sahen aus dem Vorhergehenden, daß unser Dasein geknüpft ist an den unendlichen Austausch unserer Materie mit den Stoffen der Außenwelt, und daß wir uns der Gesundheit erfreuen, wenn dieser Stoffwechsel regelrecht von Statten geht, Unregelmäßigkeit desselben jedoch Krankheit erzeugt. Es ist hinlänglich in dieser Schrift der mächtige Einfluß des Römischen Bades auf den Stoffwechsel nachgewiesen worden; indem der directen Wechselwir-

kung erwähnt wurde, in welcher die Haut mit den wichtigsten Organen unseres Körpers steht, und wie sie indirect durch das Nervensystem auf alle übrigen Organe und Systeme des menschlichen Körpers wirkt. Aus diesen unbestreitbaren Thatsachen sind wir im Stand den physiologischen Werth der regelrechten Hautcultur durch unser Bad festzustellen.

Zunächst sind es alle diejenigen Krankheiten der Haut, welche durch Schmutz und Verzärtelung derselben entstehen, deren Zahl keine geringe unter den vorkommenden Hautkrankheiten ist. Diese können durch das Bad vollständig verhütet werden; denn es gibt für die Haut kein besseres Reinigungs- und Abhärtungsmittel, wie das Alt-Römische Bad und Russische Dampfbad. In nächster Linie stehen nun die Krankheiten derjenigen Organe, welche mit der Haut in directer Wechselwirkung sich befinden, wie die so häufig vorkommenden Schleimhautkrankheiten des Athmungs- und Verdauungs-Apparates, der Blase; ferner

die Krankheiten der Lungen [1]) und Nieren, deren Opfer Tausende von Menschen werden, die bei naturgemäßer Hautcultur sich ihres Daseins erfreuen könnten. Diesen schließt sich nun das Heer gräßlicher, die Menschheit in den schönsten ihrer Jahre quälender Leiden an: die zur Mode gewordenen Rheumatismen und Gicht, welche durch ihre Ablagerungen der im Blute zurückgebliebenen Auswurfstoffe in den verschiedensten Organen grauenerregende Symptome hervorrufen. Ferner die Unterleibsstockungen, die eine Menge von Erscheinungen in ihrem Gefolge haben, deren

1) Dr. C. Luther führt in seiner interessanten Schrift über das Alt-Römische Bad das folgende Beispiel an: Die Insel Cypern wird von einer gemischten, aus Christen und Muhammedanern bestehenden Bevölkerung bewohnt. Unter diesen sind die Christen fast ausschließlich der Lungensucht unterworfen, wohingegen die Muhammedaner frei bleiben; und mit Recht hat man die Ursache dieses merkwürdigen Factums darin gesucht, daß die Letzteren kraft ihrer Religion genöthigt sind, das türkische Bad regelmäßig zu gebrauchen, was Seitens der Christen nicht geschieht. Dr. Luther, Bemerkungen über das Alt-Römische Bad rc. 3. Auflage. Leipzig 1862.

quälende Geißel die schönsten Blüthen geistigen Schaffens untergraben. Dies sind jene bekannten Hämorrhoidalzustände, Leberanschoppungen, Congestivzustände nach dem Herzen, der Lunge, dem Gehirne, welche die Ursache des beängstigenden Herzklopfens, der Athmungsbeschwerde, des Kopf- und Kreuzschmerzes, des Schwindels, Ohrensausens, vieler Krampfzustände und sonstiger Nervenstörungen u. s. w. sein können. Die Krankheiten der verschiedenen Altersklassen und Geschlechter, welche in gewissen Typen erscheinen, würden gewiß durch eine regelrechte Anregung des Stoffwechsels, durch eine richtige Bethätigung der Blutcirculation, bei normaler Ausscheidung der für das Leben unbrauchbar gewordenen, das Blut verunreinigenden Auswurfstoffe, durch eine naturgemäße Kräftigung der Haut und durch die richtige Zufuhr von Sauerstoff vielfach verhindert werden. Jene die Menschheit decimirende Kinder- und Frauenkrankheit, die vielen Gebrechen des

Alters, die sich oftmals schon in den besten Lebensjahren zeigen, würden in ihrem grassen Auftreten durch die Anregung obengenannter physiologischer Verrichtungen, also auch bei einem vernünftigen Gebrauch des Römischen Bades und der Gymnastik bedeutend beeinträchtigt werden. Der geniale Physiolog Schultz-Schultzenstein[1]) spricht sich in seinen Werken über die Nothwendigkeit der Hautcultur zur Erhaltung der Gesundheit und zur Erlangung eines hohen Alters unter Andern folgend aus: „Im spätern Alter tritt mit dem Verlust der lebhaften Turgescenz auch eine allmälige Abspannung und Unthätigkeit der Haut vor den übrigen depurativen Secretionsorganen (reinigenden Ausscheidungsorganen) ein, mit welchen sich unmerklich steigernd, auch die Ausscheidung salziger Stoffe aus dem

1) Dr. C. St. Schultz-Schultzenstein, die Verjüngung des menschlichen Lebens und Mittel und Wege zu ihrer Cultur. S. 385. §. 234. 2. Aufl. Berlin 1850.

Blute mindert, deren Anhäufung nunmehr ihre Wirkung im Innern um so weniger verfehlt, als ihre Entstehung sich durch die Dauer vermehrt und verstärkt. Daraus wird es klar, daß die in den spätern Lebensepochen des Menschen naturgemäß sich herabstimmende Hautthätigkeit in nothwendigem Zusammenhange mit den jetzt hervortretenden sogenannten Stockungen im Unterleibe und den Digestionsbeschwerden, insofern sie mit gestörter Leberthätigkeit zusammenhängen, stehen muß u. s. w."

Wenn wir diese wenigen Worte über den prophylaktischen Werth des Alt-Römischen Bades und des Russischen Dampfbades beherzigen; so haben wir auch zugleich den Schlüssel zu den vielen langwierigen Leiden, die durch die richtige Anwendung der Bäder bekämpft werden können. Namentlich sind es diejenigen Krankheiten, deren nächste Ursache in einer abnormen Blutmischung liegen, wo sich, wie oftmals gesagt, diejenigen durch

den Stoffwechsel unbrauchbar gewordenen Stoffe im Blute festgesetzt haben und so zu den verschieden Blutentmischungen (Dyskrasien), zu tuberculösen, scrophulösen, gichtischen und rheumatischen Ablagerungen in den verschiedensten Organen Veranlassung geben. Die gütige Natur, in ihren Heilbestrebungen versucht das entmischte Blut von seinen Krankheitsstoffen zu befreien. Je nach der Disposition des kranken Körpers, der Krankheitsursache versucht sie zeitweise durch kritische Ausscheidungen, durch Schweiß und Harn, also vermittelst der Haut und der Nieren, den krankmachenden und den Gesetzen des Lebens widerstrebenden Stoff auszustoßen. Aber leider findet man, daß diesen Heilbestrebungen von Seiten mancher medicinischer Systeme keine Unterstützung geleistet wird, daß vielmehr nur das Symptom (Krankheitserscheinung) berücksichtigt, und zu bekämpfen versucht, aber die Krankheit in ihrer Wurzel nicht an-

gegriffen wird. Daher dieses so schreckliche Dahinsiechen Lungensüchtiger, Gichtischer, Rheumatischer, Scrophulöser, Nervenschwacher, Hypochonder u. s. w., deren Siechthum durch naturgemäße Behandlung hätte vorgebeugt werden können. Die rechtzeitige Anwendung der Alt-Römischen Bäder und der Russischen Dampfbäder in Verbindung mit rationeller Heilgymnastik, die physiologische Wahl der Nahrungsmittel, der Genuß sauerstoffreicher Luft vermögen diese Leiden im Keime zu ersticken. Diese mächtigen Naturheilmittel kommen den spontanen Heilbestrebungen der Natur zu Hilfe. In dem Alt-Römischen Bade wird durch die lebhafte Erregung der Hautthätigkeit und die naturgemäße heftige Schweißerzeugung der Krankheitsstoff aus dem Blute entfernt, der Organismus zur Aufnahme des heilenden Sauerstoffes geschickt gemacht, somit der Stoffwechsel in seine regelrechte Bahn zurückgeführt. Durch die Heilgymnastik werden die durch

die Krankheit geschwächten Organe neu belebt und gekräftigt, der normale Verbrauch der sich bildenden Säfte befördert und die Harmonie in der menschlichen Organisation hergestellt. Für diese Behauptungen bürgen Tausende von Beweisen, welche uns die tägliche Erfahrung liefert. Unsere eigene Erfahrung und die Berichte der glaubwürdigsten Männer, welche diesen Naturheilmitteln die genauste Aufmerksamkeit schenkten, und deren Aussprüche wir weiter unten folgen lassen werden, bezeugen, daß die Lungenschwindsucht in den ersten Stadien, die heftigsten Rheumatismen, veraltete tief eingewurzelte Gicht, ausgeprägte Scrophelkrankheit, veraltete fieberlose Hautkrankheiten und Geschwürsbildungen, Leiden der Harnwege, veraltete Katarrhe, gestörte Blutcirculation, eingewurzelte Leiden der Unterleibsorgane, Arznei-Siechthum, gewisse Vergiftungsfälle und viele andere Krankheiten durch die Anwendung

des Römischen Bades und des Russischen Dampfbades bekämpft wurden.

Nicht allein bei eben genannten chronischen Krankheiten, sondern auch bei einzelnen acuten Leiden, die durch Erkältung der Haut hervorgerufen werden, können im Beginn derselben genannte Bäder mit dem besten Erfolge angewendet werden. Diese Leiden sind Schnupfen, Brustkatarrh, acuter Rheumatismus, Diarrhoe, Kolik, unterdrückte Fußschweiße und ähnliche Leiden, welche gefährliche Folgen haben und durch das Bad im Keim erstickt werden.

Höchst interessant sind die Berichte meines lieben Freundes Dr. J. Steinbacher in München, des genialen Arztes, über die Beobachtungen, welche er über die Cholera-Epidemie 1849 in Galizien machte, wo er das Dampfbad als das kräftigste Verhütungsmittel und als treffliches Heilmittel in der Cholera bezeichnet. Dieselben Beobachtungen machte er während dieser heftigen Seuche in Bayern.

Dr. Luther, welcher sich in England reiche Erfahrungen über die Wirkung unserer Bäder erworben hat, gibt in seiner Schrift die Berichte der ausgezeichnetsten Aerzte, welche die Heilkraft des Alt-Römischen Bades beobachtet haben. So sagt Dr. Brereton, nachdem er von der Heilkraft der Lungensucht gesprochen hat, über die Gicht: „Was thut das Bad bei der Gicht? Es zieht das lösliche Krankhafte aus dem Körper und die unlöslichen Salze werden durch Zufuhr von Oxygen (Sauerstoff) löslich gemacht. Wo bedeutende Gichtanlage vorhanden ist, kann durch das Bad ihrem Erscheinen vorgebeugt werden; und wenn die Krankheit entwickelt ist, wird sie hierdurch heilbar.“ Dr. Brereton spricht alsdann über die sichere Heilung vieler Nervenleiden, wie Lähmungen und Neuralgien (Nervenschmerzen), Hüftschmerz, Gesichtsschmerz und endlich in Krankheiten des „Blutes“ sagt er, „sehe ich keine noth-

wendige Grenzen der Heilkraft des Alt-Römischen Bades. Unter diese Kategorie fallen unter andern die chronischen Krankheiten; in den meisten Fällen sind sie mehr oder weniger erfolgreiche Anstrengungen der Natur, Unreinigkeiten aus dem Körper zu schaffen; das Bad ist ihnen gewachsen."

Ein zweiter Bericht, den Dr. C. Luther anführt, betrifft eines der größten Hospitäler Europa's zu Newcastle, wo ein Alt-Römisches Bad eingerichtet worden ist. In einem offiziellen Bericht dieser Anstalt wird namentlich hervorgehoben, daß diese Badeart trotz des kolossalen Schweißausbruchs weniger die Herz- und Lungenthätigkeit aufregt, wie das gewöhnliche warme Wasserbad; daß selbst Herzleidende das Römische Bad ohne Nachtheil brauchen konnten. In, von Leber- und Nierenkrankheiten abhängigen Wassersuchten brachten die profusen Schweiße viel mehr Nutzen als durch Arznei in derselben Zeit

erzielt worden wäre. „Und dies ohne Kräfteverlust", sagt der Bericht; ferner „Katarrhe und Influenz haben wir, im Anfange behandelt, rasch geheilt. In kalten Fiebern, acuten Rheumatismen und in verschiedenen Hautkrankheiten ist es uns von unschätzbarem Nutzen gewesen." Nachdem der Berichterstatter über die schnelle heilsame Wirkung des Bades gesprochen hatte, schließt er mit den Worten: „Daß das Bad wesentlich zur Verhütung und Heilung von Krankheiten beitragen werde, wird keiner leugnen, der Gelegenheit gehabt hat, seine Wirkungen zu beobachten."

Sir John Fife schließt sich diesen Beobachtungen vollständig an. Herr Richard Beamisch, ein anderer Arzt, sagt, indem er über die blutreinigenden Wirkungen des Alt-Römischen Bades spricht, Folgendes: „In der Anstalt zu St. Ann's, wo die Kranken alle Woche gewogen werden, sah ich vier Schwindsüchtige, die während meines dortigen Aufent-

haltes dahin kamen, und deren Gewicht in 6 Wochen von einem halben bis zu einem Stein zugenommen hatte; die Nachtschweiße verschwanden sehr bald, und der eiterartige Auswurf verminderte sich allmälig.

Diesen Berichten folgen noch viele andere ausgezeichneter Aerzte, wie die des Dr. Haughton, des Herrn D. Urquhart, des Dr. Wollaston und vieler anderer, welche die außerordentlichen Wirkungen des von Dr. Barter verbesserten Römischen Bades genau beobachtet haben. Verfasser will den vollen Inhalt dieser Berichte dem Wortlaute nach nicht ganz wiedergeben und verweist den hierauf reflectirenden, geehrten Leser auf die obengenannte Schrift des Dr. Luther. Nur sollen hier noch zwei Aussprüche der obengenannten strebsamen Aerzte wiedergegeben werden. Dr. Haughton sagt, nachdem er sich höchst wissenschaftlich über die Wirkungen genannten Bades

ausgesprochen hat: „Ich befürworte keine Panacee, sondern ein Mittel, welches unter geeigneten Umständen fähig ist, Krankheiten zu verhindern und zu heilen, ein Mittel, welches aus den ältesten Zeiten stammt und jetzt von einem bedeutenden Theile des Menschengeschlechtes gebraucht wird; welches auf Wissenschaftlichkeit gegründet ist, von hoher Autorität anerkannt und durch Erfahrung bestätigt ist."

Ferner drückt sich Herr D. Urquhard, der berühmte Reisende aus: „Wo das Bad Volksgebrauch ist, da gibt es keine Hautkrankheiten; Gicht, Hüftweh, Rheumatismus können nicht aufkommen, wo dasselbe regelmäßig genommen wird. In Bezug auf Lungenschwindsucht, das blasse Gespenst, welches an jedem zehnten Heerde unter den höheren Ständen Englands sitzt [1]), sie ist ohne Bedeutung da,

1) Leider ist dieses Ungeheuer auch bei uns in Deutschland zur Mode geworden. Soll ja ein bekannter

wo das Bad eingeführt ist und ist selbst durch dasselbe heilbar.“

Nach den Berichten so bedeutender Männer der Wissenschaft, sowie auf gründliche Forschungen im Gebiete der Gesundheitspflege und der Heilkunde gestützt, hat sich das Alt-Römische Bad in den wenigen Jahren seiner Wiedereinführung in Irland durch den genialen Dr. Barter eine so bedeutende Anerkennung erworben, daß es heute kaum eine größere Stadt Groß-Britanniens gibt, wo jene die Gesundheit befördernden Institute nicht eingeführt wären. Es unterliegt keinem Zweifel, daß auch in Deutschland, der Wiege der Wissenschaften und der reellen Forschung, diese für das Aufblühen einer kräftigen gesunden Generation so höchst wichtige Einrichtung sehr bald die verdiente Würdigung erhalten wird.

deutscher Gelehrter sich geäußert haben (wahrscheinlich um sich selbst zu trösten), daß jeder gebildete Mensch Lungensucht haben müsse. Als gehöre dieses schreckliche Leiden zum feinen Ton. Der Verf.

Mögen alle Diejenigen, denen das Wohl ihrer Mitmenschen wahrhaft am Herzen liegt, das Ihre dazu beitragen, daß das Menschengeschlecht erlöst werde, von der Hyder langwierigen Leidens und eingewurzelten Siechthums, welche sich fortschleicht von Geschlecht zu Geschlecht und die herrlichsten Früchte menschlichen Wirkens zernichtet; daß die Menschheit entgegengeführt werde, dem Ideale höchster Freude und Glückseligkeit — **der Gesundheit!**

Prospectus.

Der Verfasser dieses Buches ist Gründer und Leiter des heilgymnastischen Instituts in Mainz, welches sich seit seinem zweijährigen Bestehen von allen Ständen einer bedeutenden Frequentation erfreute.

Das Alt-Römische Bad ist in vielen Fällen ein mächtiges Unterstützungsmittel der gymnastischen Heilmethode. Der Verfasser ist Anhänger der sogenannten Schwedischen Heilgymnastik, die, wie in diesem Buche erwähnt, von dem Schweden Ling auf Grund der Gymnastik der classischen Völker des Alter-

thums geschaffen wurde. In Ling's System ist allen Anforderungen der Anatomie und Physiologie Rechnung getragen; und deshalb hat sich der Unterzeichnete die Verbreitung dieser so rationellen Heilmethode zur Lebensaufgabe gemacht. Er war einer der Ersten, welche die Heilgymnastik in Deutschland verbreiteten, und ist jetzt seinem Wissen nach der Erste, der das verbesserte Alt-Römische Bad mit der Heilgymnastik wissenschaftlich verbindet. In Verbindung liefern diese beiden mächtigen Naturheilmittel bei vielen tiefeingewurzelten langwierigen Leiden erstaunenswerthe Resultate, sowie sie als Heilmittel gegen die meisten chronischen Leiden einen würdigen Platz einnehmen. Diejenigen chronischen Krankheiten, welche namentlich durch die Heilgymnastik und das Alt-Römische Bad bekämpft und im Keime erstickt werden, sind es, die durch ihr Bestehen die herrlichsten Früchte menschlichen Wirkens zu nichte machen. Der

Verfasser hat über das gymnastische System jenes unsterblichen Schweden einige Werke geschrieben, und über die, durch dieses System glücklich erzielten, Heilerfolge berichtet. Er hat bei seinen Curen sich niemals pharmaceutischer Mittel bedient, sondern seine Beobachtungen streng und gewissenhaft aus den Wirkungen der von ihm besprochenen physiologischen Heilmittel geschöpft. Schriften des Verfassers, welche das Ebengesagte näher erörtern, sind folgende:

1) Die Grundidee der Ling'schen Gymnastik. Würzburg. 1856. *)

2) Die Grundsätze der rationellen Gymnastik nach dem Systeme des Schweden Ling. Würzburg. 1860. *)

3) Die Medicinische Gymnastik,

*) Im Selbstverlage des Verfassers.

ihr Werth und ihre Erfolge mit Berücksichtigung anderer physiologischer Heilmittel. Mainz. 1861, im Verlage von Victor v. Zabern.

Für Hülfesuchende, sowie für solche, welche ihre Gesundheit befestigen wollen, ist das Alt-Römische Bad und die Heilgymnastische Anstalt des Unterzeichneten täglich von 6 Uhr Morgens bis 7 Uhr Abends zur Benutzung geöffnet.

Die Badezeit der Damen ist gesondert von der der Herren.

Der schöne Garten mit seinen schattigen Weingängen und Lauben, durch duftende Blumen und herrlichen Rasen zum anmuthigen Aufenthalt geschaffen, steht jedem Besuchenden des Römischen Bades zu jeder Tageszeit zur Verfügung.

Für auswärtige chronisch Leidende, welche Heil und Gesundheit in der Anstalt des Unterzeichneten suchen, sowie für

solche, welche ihre Gesundheit stärken und sich vor Krankheit schützen wollen, sind bei Privaten in dem schönen Gartenfeld anmuthige, allem Comfort entsprechende Wohnungen hergerichtet. Die reizende Lage des Alt-Römischen Bades, die frische gesunde Luft, das weit berühmte Trinkwasser der in nächster Nähe des Bades unter schattigen Bäumen sprudelnden Pankratiusquelle, die vielfachen Annehmlichkeiten, welche das schöne goldene Mainz mit seinen fröhlichen, offenen Bewohnern den Fremden liefern, machen diese Anstalt gewiß zu dem lieblichsten Curort.

Dem Unterzeichneten, als Dirigenten dieses Instituts, gereicht es zum größten Vergnügen gewissenhaft seinem Berufe obzuliegen, in welchem er jetzt fast fünfzehn Jahre ununterbrochen segensreich gewirkt hat. Von seiner Gattin, der braven Hausfrau, unterstützt, wird er jeden Würdigen nicht nur als Patienten, son-

dern auch mit ungeheuchelter Freundschaft aufnehmen.

Näheres über dieses Heilinstitut ertheilt auf portofreie Anfragen sehr gern

Der Dirigent des Alt-Römischen Bades
und der Heilgymnastischen Anstalt in Mainz:

Dr. J. P. Confeld.